sale&pepe

MARZO 2013 - € 3,50

MONDADORI



Cupcake alla fragola, pag. 38

8 MARZO insolita colazione tra amiche **IL RISOTTO** un piatto geniale dai sapori inaspettati **STOCCAFISSO** come lo fanno in Liguria **INVOLTINI PRIMAVERA** ma... all'italiana **DOLCI DI CASA** delizie dai ricettari di una volta

Poste italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1, comma 1, DCB Verona - Anno 27 - Mensile - PT(Cont) € 6,00 - Lux € 6,00 - Svizzera CHF 7,50 - Svizzera C.T. CHF 7,30 - Belgio € 6,00 - Germania € 7,50 - Canada CAD 11,00 - USA $ 11,00


TISANA RILASSANTE BONOMELLI.
SENTIRSI RILASSATI È UN VERO PIACERE.
Bonomelli, grazie all'esperienza nel mondo delle erbe e nella cura del benessere, ha preparato tante miscele, ognuna con una specifica funzione benefica, e tutte piacevoli anche al gusto.
Bonomelli da oltre 100 anni per il tuo benessere.
Scopri l'intera gamma delle tisane Bonomelli su www.tisanebonomelli.it
BONOMELLI
TISANA DEPURATIVA
BONOMELLI
TISANA RILASSANTE
Miscela di erbe con Camomilla, Biancospino, Passiflora ed estratto di Valeriana
ML&Partners

SOMMARIO

MARZO 2013

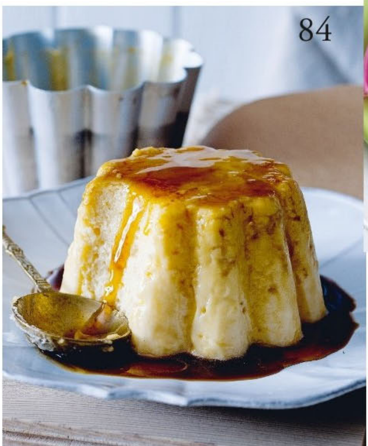
Servizi


16


28

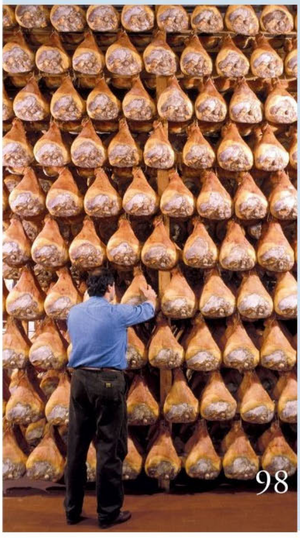
Evasioni


48


84

Indice delle ricette e indirizzi a pagina 8

Scuola



98



67

Rubriche

Hanno collaborato con noi a Marzo



VALERIA BENATTI
Storica voce di radio RTL 102.5, è anche una cuoca appassionata. Nel suo libro "Kitchen in love", arricchito di consigli letterari e musicali, intende la cucina come luogo di amore e di amicizia (pag. 95).

ROBERTO PETZA
È chef stellato del ristorante sardo S'apposentu di Casa Puddu a Siddi, nel Campidano. Qui ha fondato anche un'Accademia di cucina per valorizzare le eccellenze del territorio (pag. 44).



ALBERTO SALARELLI
È un grande appassionato di cultura e gastronomia padana, a cui ha dedicato due libri: "Risotto. Storia di un piatto italiano" e "Cucina senza stelle. Buona tavola lungo il Po mantovano" (pag. 16).



COOK&BOOKS ACADEMY

La scuola più gustosa di Milano

La Cook&Books Academy è il luogo dove la passione per la cucina prende vita.
Una scuola di cucina in un ambiente creativo e divertente al 3° piano del Mondadori Multicenter di piazza del Duomo a Milano. Le lezioni permetteranno a tutti di provare, approfondire e imparare grazie ad una serie di corsi adatti a tutti i gusti ed esigenze.





INDICE

LE RICETTE DI MARZO 2013

Comunicato dell'Assemblea dei giornalisti Mondadori

L'Assemblea dei giornalisti della Mondadori, ascoltata la relazione del Cdr, ritiene grave e inaccettabile che l'Azienda abbia aperto il confronto sullo stato di crisi - che prevede complessi interventi di riorganizzazione su gran parte delle testate - annunciando la chiusura di quattro mensili e della Uor Mondadori tv.

Pur riconoscendo le difficoltà economiche dell'azienda e la natura strutturale della crisi dei periodici, riteniamo vada fatto ogni sforzo possibile per tenere in vita i giornali. Pensiamo infatti che un editore come Mondadori debba continuare a presidiare tutti i segmenti di mercato.

Una cosa vogliamo fin da ora mettere in chiaro: che il problema degli esuberi risultanti da eventuali chiusure e dalla riorganizzazione dovrà essere affrontato nella sua globalità al termine del confronto sullo stato di crisi. Non ci sono colleghi di testate più fortunate o meno, sommersi o salvati: tutti indossano la maglietta della Mondadori.

Valutiamo non sia accettabile che si porti avanti una discussione sullo stato di crisi senza che l'azienda dichiari quante risorse intenda investire nei periodici, e come ritenga rilanciare i giornali e sviluppare il digitale, portando nelle redazioni il lavoro giornalistico.

In questi anni l'azienda si è resa responsabile di ritardi strategici, di errori negli investimenti sui prodotti giornalistici e gestioni poco accorte anche all'interno delle singole redazioni, ad esempio con un uso smodato dei collaboratori. Non possiamo accettare che i costi di tutto ciò ricadano sui giornalisti.

Condividiamo e appoggiamo la linea del Cdr, e sostenuta da tutti i rappresentanti sindacali dei giornalisti Mondadori, di procedere a confronti tra le parti, testata per testata, in presenza del direttore, del Cdr e dei fiduciari.

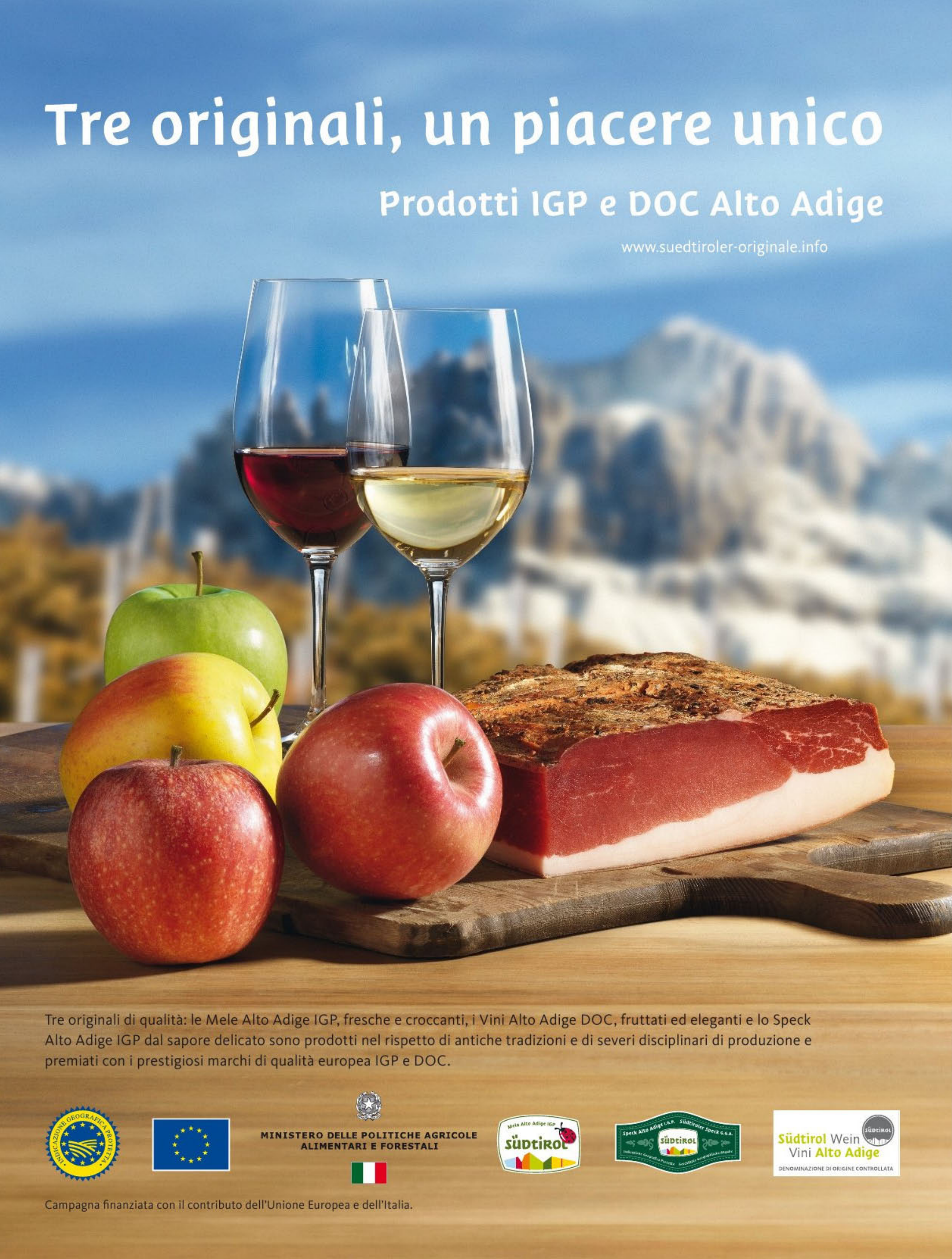
Non accetteremo qualunque imposizione o decisione unilaterale da parte dell'Azienda e affidiamo al Cdr un pacchetto di 15 giorni di sciopero.

Segrate, 23 gennaio 2013

(Presenza stimata al momento del voto: più di 260 giornalisti tra Milano e Roma. Mozione approvata con un solo voto contrario).

INDIRIZZI

- **Alessi**, www.alessi.it
- **Asa**, distribuito da Merito, www.merito.it
- **Bitossi Home**, www.bitossihome.it
- **Blanc Mariclò**, www.blancmariclo.com
- **Bormioli Rocco**, www.bormiolirocco.com
- **Borner**, distribuito da Schoenhuber
- **Ceramiche Pesaro**, www.lpdesignfactory.it
- **Chef'n**, distribuito da Decol, www.decol.it
- **Christiane Perrochon**, www.christianeperrochon.com
- **Cotè Table**, da Nella Longari, www.nellalongari.com
- **E-My**, www.e-my.com
- **Emile Henry**, www.emilehenry.com
- **Farrow&Ball**, www.farrow-ball.com
- **Fasa**, www.fasa.sostanza.net
- **Fazzini**, www.fazzinispa.com
- **Fiorirà un giardino**, www.fioriraungiardino.it
- **Fornace Brioni**, www.fornacebrioni.it
- **Giovelab**, www.giovelab.it
- **Guzzini**, www.fratelliguzzini.com
- **Hella Jongerius**, distribuito da La Rinascente, www.rinascente.it
- **I Giardini di San Maurilio**, via San Maurilio, 4, Milano
- **Kahla**, distr. da Luigi Galli, ww.galliluigi.it
- **Keen Chef**, distribuito da Künzi, www.kunzi.net
- **Kyocera**, distr. da Sorma, www.home-more.it
- **Küchenprofi**, distribuito da Schoenhuber
- **L'Abitare**, www.labitare.mi.it
- **La casa dello stoccafisso**, via Macelli di Soziglia, 20/R, Genova
- **La fabbrica del lino**, www.lafabbricadellino.com
- **La Rinascente**, www.rinascente.it
- **Lagostina**, www.lagostina.it
- **Le stanze della memoria**, wwww.lestanzedellamemoria.it
- **Lis Carpenter**, www.liscarpenter-milano.com
- **Maxwell&Willams**, www.maxwellandwilliams.it
- **Mepra**, www.mepra.it
- **Microplane**, distribuito da Schoenhuber
- **Moneta**, www.moneta.it
- **Nella Longari**,www.nellalongari.com
- **Opinel**, www.opinel.com
- **Paderno**, www.paderno.it
- **Pagnossin**, www.pagnossinitalia.com
- **Paola C**, www.paolac.com
- **Pierre Frey**, www.pierrefrey.com
- **Porro**, www.porro.com
- **Riess**, distribuito da Schoenhuber,
- **Rina Menardi**, www.rinamenardi.com
- **Schoenhuber**, www.schoenhuberfranchi.com
- **Silit**, distribuito da Wmf, www.wmf.it
- **Silva tessuti**, www.silvatessuti.it
- **Studio Baires Architettura & Interior Design**, baires@fastwebnet.it
- **Society**, www.societylimonta.com
- **Taitù**, www.taitu.it
- **Tescoma**, www.tescomaonline.com
- **Villeroy&Boch**, www.villeroy-boch.com
- **Vipot**, www.vipot.it
- **Westmark**, distribuito da Schoenhuber
- **Wmf**, www.wmf.it
- **100fa**, www.100fa.it
- **Zara Home**, www.zarahome.com


Tre originali, un piacere unico
Prodotti IGP e DOC Alto Adige
www.suedtiroler-originale.info
Tre originali di qualità: le Mele Alto Adige IGP, fresche e croccanti, i Vini Alto Adige DOC, fruttati ed eleganti e lo Speck Alto Adige IGP dal sapore delicato sono prodotti nel rispetto di antiche tradizioni e di severi disciplinari di produzione e premiati con i prestigiosi marchi di qualità europea IGP e DOC.
INDICAZIONE GEOGRAFICA PROTETTA
MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE ALIMENTARI E FORESTALI
Mela Alto Adige IGP
SÜDTIROL
SÜDTIROL
Südtirol Wein
Vini Alto Adige
DENOMINAZIONE DI ORIGINE CONTROLLATA
Campagna finanziata con il contributo dell'Unione Europea e dell'Italia.

LA CHEESECAKE ORIGINALE DI PHILADELPHIA.



Philadelphia Cheesecake al forno
Preparazione: 30 min   Porzioni: 8

Ingredienti per il fondo:
- 200 g di biscotti Oro Saiwa
- 150 g di burro

Preparare la base della cheesecake frullando i biscotti, aggiungendo il burro fuso e amalgamando per bene. Stendere il composto in una tortiera (22-24 cm) imburrata e foderata con carta da forno. Pressare bene aiutandosi con il dorso di un cucchiaio e porre la base in frigorifero per 30 minuti.

Ingredienti per la crema:
- 500 g di Philadelphia Classico
- 100 ml di panna fresca
- 100 g di zucchero
- 2 uova intere + 1 tuorlo
- Succo di mezzo limone
- Una bustina di vanillina

Versare in una ciotola le uova, lo zucchero, la vanillina e il succo di limone, sbattendo il tutto.
Unire, sempre sbattendo, anche Philadelphia e la panna fresca.
Versare il composto sul fondo di biscotti e cuocere per un'ora a 180° C in forno preriscaldato.

Ingredienti per la gelée:
- 200 g di fragole
- 1 cucchiaio di zucchero a velo
- 100 g di frutti di bosco

Preparare la salsa tagliando le fragole a pezzetti, cuocendole a fuoco basso assieme allo zucchero fino ad ammorbidirle.
A fine cottura lasciare raffreddare la torta. Versare la gelée e guarnirla con i frutti di bosco. Porre in frigorifero per almeno 4 ore.



Informazioni nutrizionali per razione: 500 Kcal

Omaggio a Petronilla

INCREDIBILE STORIA DI UNA DONNA MEDICO E DELLA SUA PASTASCIUTTA. POI TANTE IDEE SFIZIOSE CHE ANNUNCIANO LA PRIMAVERA

ritratto di Michele Tabozzi, foto delle ricette Francesca Moscheni, in cucina Antonella Pavanello



Laura Maragliano

Petronilla, una di noi. Moglie, medico, donna di casa appassionata di cucina. Così ha vissuto Amalia Moretti Foggia che, con il nome della moglie di Arcibaldo (famoso personaggio dei cartoons inventato nel 1913), ha firmato a partire dal 1927 una rubrica di cucina sulle pagine della Domenica del Corriere per ben 19 anni, riscuotendo enorme successo. Amalia di professione era pediatra, con una laurea conseguita nel 1898 quando in Italia le donne professioniste erano in tutto 60 farmaciste, 2 avvocati e 3 medici. Una donna moderna a tutti gli effetti, antesignana anche in cucina dove amava proporre piatti semplici, sani, gustosi, vari: "non pensatemi di professione cuoca", scrive Petronilla, "né da mane a sera fra pignatte e padelle, non pensatemi né cuoca finita né cuoca perfetta, né cuoca di grido, ma soltanto una donna di casa che in gioventù ha imparato a cucinare e che sposa ha voluto perfezionarsi alquanto tra i fornelli della propria cucina". Sempre attenta all'aspetto economico, quando alla fine degli Anni '30 la congiuntura si fa sentire sempre più, Petronilla si inventa la cucina "senza", fatta di polpette senza carne, sughi finti, similburro, quasi Marsala...; aiutando con fantasia migliaia di casalinghe divise tra tessere, razionamenti e borsa nera. Nel 1941 Sonzogno pubblica il libro "Ricette di Petronilla per i tempi eccezionali"; inutile dire che fu un successo. La ricetta di questo mese è sua, un ragù finto dove il latte e le verdure da soffritto sono protagonisti. La dedico all'ingegnosità in cucina, quella che tutti i giorni noi donne usiamo per preparare pranzo e cena.

> segue a pag. 12



PASTASCIUTTA AL RAGÙ SENZA IL RAGÙ

PER 4 PERSONE
320 g di pasta corta tipo sedanini - 4 carote - 4 pomodori - 1 cuore di sedano - 1 cipolla - 10 foglioline di salvia - 1 ciuffo di basilico - 30 g di burro - 3 cucchiai olio extravregine d'oliva - 1 bicchiere di latte - 50 g di parmigiano - sale - pepe

● **1** Pulite e lavate gli ortaggi. Tagliate i pomodori a metà, privateli dei semi e riduceteli a pezzetti insieme alle altre verdure. Aggiungete il basilico e 4 foglie di salvia e sminuzzate il tutto grossolanamente con la mezzaluna.
● **2** Fate sciogliere il burro con l'olio in una padella, aggiungete il battuto di ortaggi e cuocete a fuoco basso per una decina di minuti mescolando di tanto in tanto con un cucchiaio di legno. Salate, unite il latte e proseguite la cottura per 10 minuti circa, sempre a fiamma lenta, finché il liquido si sarà in buona parte asciugato.
● **3** Lessate la pasta in abbondanate acqua bollente, sgocciolatela al dente, versatela nella padella con le verdure e lasciatela insaporire sul fuoco per qualche istante. Servitela ben calda con il parmigiano, un po' di pepe e la salvia rimasta.

● Nella ricetta originale, elaborata in tempi di guerra, il sugo si condisce con solo mezzo cucchiaio di burro e uno di olio. Ne abbiamo aumentate le dosi per garantire maggior cremosità.


1


2


3



● Sedano, carota e cipolla tritati sono la tipica base di un buon ragù di carne, ma in questa ricetta povera, dove la carne non c'è, il classico soffritto diventa protagnista e si trasforma in un insolito ragù ortolano. Le verdure, una volta rosolate in padella, vengono bagnate con il latte e lasciate asciugare a fiamma lenta fino a ottenere un sugo denso e pastoso.
A insaporire il tutto, qualche foglia di salvia e di basilico e una buona macinata di pepe.



Piccole delizie con i formaggi freschi

Il plateu dei formaggi primaverili diventa più stuzzicante con il tocco profumato delle erbe di stagione. Per un'entrée sfiziosa, una merenda in campagna, uno piccolo spuntino spezzafame.

Caprino. Mettete in un tovagliolo 20 grani di pepe nero e pestateli con un pestacarne. Tritate un mazzetto di erba cipollina e mescolatela con il pepe. Allargate la mistura su un piatto e fatevi rotolare 2 caprini.

Robiola. Grattugiate la scorza di 1/2 limone e mescolatela con abbondanti foglioline di timo e maggiorana. Lavorate con una forchetta 200 g di robiola e incorporate il mix preparato. Se vi piace, aggiungete un filo di olio.

Stracchino. Tritate una manciata di foglie di aneto e menta e mescolatele con 200 g di stracchino lavorando il tutto a crema con una forchetta.



Straccetti di manzo

Leggeri e facilissimi da preparare, gli straccetti di manzo sono ideali per ottenere un secondo leggero e stuzzicante in tempi record. Procuratevi un pezzo di polpa di manzo piuttosto tenera (filetto, controfiletto, scamone) calcolando circa 150-200 g a testa e riducetela a striscioline. Fate intiepidire un piatto nel forno e scaldate sul fornello una padella antiaderente. Scottate la carne nella padella in più riprese (non tutta insieme) e per pochissimi secondi: un accorgimento indispensabile per evitare che la carne rilasci troppa acqua e finisca per "lessare" nel liquido. Via via che gli straccetti sono pronti prelevateli dalla padella e disponeteli nel piatto fatto scaldare in forno. Insaporite quindi il fondo di cottura con aglio, rosmarino e pepe rosa, oppure con una spruzzata di aceto balsamico o salsa Worcestershire, o ancora con qualche goccia di tabasco. Mettete di nuovo la carne in padella, fatela insaporire per pochi istanti e servite subito.



Crema con biscotti

L'irresistibile crema al mascarpone può essere declinata in deliziose varianti aggiungendo pochi semplici ingredienti. Il risulato è un impagabile dessert al cucchiaio, dove il cucchiaio è golosamente sostituito dai biscotti. Sgusciate 4 uova separando gli albumi dai tuorli. Montate questi ultimi con 150 g di zucchero, poi incorporate 3 cucchiai di marsala e quindi 400 g di mascarpone. Montate gli albumi a neve e uniteli composto mescolando delicatamente con una spatola con movimenti dal basso verso l'alto. Dividete la crema in 3 parti e aggiungete la scorza grattugiata di 1/2 limone alla prima, 2 cucchiai di caramello alla seconda e una manciata di lamponi alla terza. Servite con savoiardi o altri biscotti secchi a piacere.

Torta mimosa salata

Procuratevi 2 confezioni di pane per tramezzini. Accostate 2 fette dal lato lungo e tagliatele in modo da un ottenere un cerchio formato da 2 semicerchi. Fate lo stesso con il pane restante fino ad avere un totale di 4 cerchi. Farcite il primo con maionese, tonno, capperini e cipolline sottaceto spezzettate. Sovrapponete altri 2 semicerchi di pane (disponendo il taglio centrale a croce rispetto al precedente) e coprite con maionese, lattuga, carote a julienne e cubetti di pomodoro conditi con olio, sale, basilico tritato e tabasco. Aggiungete altri 2 semicerchi di pane e farcite con maionese mescolata con yogurt e rafano grattugiato, fettine di salmone affumicato, fettine di scamorza affumicata e cavolo cappuccio affettato sottile e condito con olio, aceto, zucchero, sale, pepe e poca senape. Coprite con il pane restante e spalmate tutta la torta con un velo di maionese. Decorate il bordo inferiore con fettine di ravanello e il top con uova mimosa e ravanelli (l'effetto mimosa si ottiene schiacciando attraverso un colino tuorli e albumi sodi).

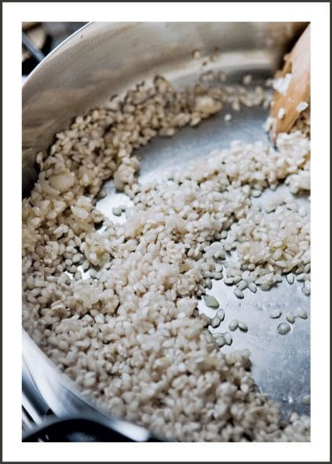



MARCATO
ATLAS 150
WELLNESS
MODEL 150 mm - DELUXE
MADE IN ITALY

Unico come il risotto

ITALIANISSIMO E GENIALE COME LA PIZZA E LA PASTA, È FAMOSO IN TUTTO IL MONDO. NASCE GIALLO E MILANESE PER APRIRSI A TUTTI GLI INCONTRI E A TUTTI I SAPORI

a cura di Alessandro Gnocchi, testi di Mariarosa Schiaffino, ricette di Alessandra Avallone, foto di Adriano Brusaferri, styling di Alessandro Pasinelli Studio



"Giallo Milano" è un concorso che mette in gara i ristoratori milanesi sul piatto simbolo della città e ogni anno celebra il risotto fra tradizione e innovazione. La ricetta canonica in realtà non esiste, anche se molti nomi famosi, da Artusi a Marchesi, e persino Giuseppe Verdi tramite la moglie, la signora Peppina, hanno dato la loro versione di questo capolavoro della cucina italiana. E ciascuna risente dei tempi in cui è stata elaborata, naturalmente. Le differenze stanno soprattutto nell'uso dei condimenti e degli aromi, ma anche nel vino, che si sfuma prima di cominciare la cottura del riso col brodo, e nella mantecatura finale con formaggio grana e fiocchetti di burro.

L'importanza della tostatura

Quello su cui non si discute è la tecnica fondamentale, quella che "fa" il risotto: la tostatura dei chicchi, che dà l'avvio della ricetta. E che è il colpo di genio dell'anonimo cuoco che l'ha inventato. Infatti, nel soffritto di burro e cipolla tritata, che col calore sorvegliatissimo si deve struggere, si mette il riso e lo si "tira" per alcuni fondamentali minuti. L'incontro diretto dei chicchi col fuoco forma sulla superficie di ciascuno uno strato protettivo, una specie di corazza che trattiene e concentra umori e consistenza. Questo effetto, perfezionato dalla lenta aggiunta del brodo durante la cottura, fa sì che il risotto arrivi in bocca offrendo insieme morbidezza e struttura, senza che i chicchi perdano la loro "anima". Se la tostatura mancasse, al termine della cottura finirebbero per somigliare a un semplice riso bollito…

> segue a pag. 18



ALLA BORAGGINE CON COSTOLETTINE DI AGNELLO

PER 4 PERSONE
320 g di riso Carnaroli - 1 mazzo di boraggine - 8 cotolettine di agnello - 2 cipollotti - 1 spicchio d'aglio novello - 1/2 bicchiere di vino bianco - 5 rametti di timo e maggiorana - 1 mazzetto di erba cipollina - 2 l di brodo vegetale - 1 uovo - pangrattato - 70 g di pecorino romano - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Lessate la boraggine nel brodo vegetale per 10 minuti e frullate con il frullatore a immersione. Tritate finemente i cipollotti e l'aglio, saltateli in una casseruola con 2 cucchiai d'olio, unite il riso, tostatelo per 2 minuti, innaffiatelo con il vino bianco e lasciate sfumare. Proseguite la cottura aggiungendo man mano il brodo di boraggine.
● **2** Tritate timo, maggiorana e 8-10 fili di erba cipollina, mescolateli con il pangrattato aggiungendo 10 g di pecorino grattugiato, sale e pepe. Passate le cotolette nell'uovo, sbattuto, e poi nel pangrattato alle erbe. Cuocetele in padella con qualche cucchiaio d'olio e asciugatele sulla carta assorbente.
● **3** Quando il riso è pronto, conditelo con 50 g di pecorino grattugiato, mantecatelo con un filo d'olio, regolate di sale e pepate. Servite le cotolettine sul risotto e decorate con fili di erba cipollina e con il pecorino grattugiato rimasto.

MEDIA
● **Preparazione 15 minuti** ● **Cottura 25 minuti** ● **685 cal/porzione**





> segue da pag. 16

La scelta degli ingredienti

Ogni passaggio della ricetta è importante e si può discutere, come del resto hanno fatto fior di gastronomi, storici e cultori. A cominciare dalla scelta del riso. Oggi i più indicati sono il Carnaroli, il Vialone Nano, l'Arborio, il Baldo, varietà a chicchi grossi e ben disposti a tenere la cottura, studiate apposta per il risotto tra gli anni '40 e '60 del '900 dai risicoltori italiani. Il condimento è il punto su cui la preoccupazione dietetica dei tempi attuali ha influito maggiormente. Un tempo si usava burro in quantità e anche midollo di bue, che dava una morbidezza grassa al piatto.

> segue a pag. 22



AL GORGONZOLA E OLIO PICCANTE ALLA RUCOLA

PER 4 PERSONE
320 g di riso Vialone nano - 1/2 cipolla - 1 cucchiaio di aceto di vino bianco - 1/2 bicchiere di vino bianco secco - 1 mazzo di rucola - 1 spicchio d'aglio - 150 g di gorgonzola dolce cremoso - 20 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Tritate finemente la cipolla e soffriggetela dolcemente nel burro; quando diventa trasparente, bagnatela con l'aceto e salatela. Lasciate evaporare, aggiungete il riso, tostatelo per 2 minuti, salatelo, innaffiate con il vino e fate sfumare.
● **2** Proseguite la cottura aggiungendo acqua calda al riso, poca alla volta. Nel frattempo, sbollentate la rucola in acqua salata con l'aglio, scolatela, tritatela grossolanamente, mettetela in un bicchiere graduato con 1/2 bicchiere d'olio e riducetela a crema finissima con il frullatore ad immersione. Filtrate l'olio attraverso un colino a forma conica.
● **3** Quando il riso è pronto, aggiungete il gorgonzola a dadini e mantecatelo mantenendolo morbido. Versatelo nei piatti, conditelo con l'olio alla rucola e servite. Se vi piace, potete aggiunge alcune gocce della crema di rucola ottenuta filtrando l'olio: colorerà il riso di un bellissimo verde.

MEDIA
● Preparazione 15 minuti ● Cottura 20 minuti ● 580 cal/porzione

Piatto Asa distribuito da Merito, bicchiere Leonardo distribuito da Merito, piastrelle Fornace Brioni. Nell'altra pagina: in alto, piatto Kahla distribuito da Luigi Galli, tessuto di Lis Carpenter; in basso piatto Asa distribuito a Maerito. Indirizzi a pagina 8

CON TOTANI E PISELLI, MANTECATO AL BURRO DI ACCIUGA



PER 4 PERSONE
320 g di riso Vialone nano - 500 g di piselli freschi - 2 l di brodo vegetale leggero - 1/2 bicchiere di vino bianco secco - 200 g di totanetti - 1 cipolla bianca - 4 acciughe sott'olio - olio extravergine d'oliva - 40 g di burro - sale - pepe bianco

● **1** Sgusciate i piselli, lavate molto bene le bucce, cuocetele nel brodo vegetale per 40 minuti a pentola coperta; poi tritatele finemente con un frullatore a immersione e filtrate il brodo ottenuto. Soffriggete la cipolla tritata finemente in 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, salatela, unite il riso e tostatelo nel condimento per 2 minuti, salatelo e innaffiatelo di vino bianco. Lasciate sfumare, aggiungete i piselli sgusciati e portate a cottura il risotto aggiungendo poco alla volta il brodo di bucce di piselli.
● **2** Nel frattempo, lavorate il burro con le acciughe tritate. Scaldate una piastra o una padella antiaderente, ungetela leggermente, cuocete i totanetti brevemente, a fuoco vivace, togliendoli appena a carne diventa opaca. Separate i tentacoli dal corpo ed eliminate la piccola cartilagine contenuta nel sacco.
● **3** Aggiungete i totanetti al risotto negli ultimi 5 minuti di cottura. Quando il riso è pronto mantecatelo con il burro all'acciuga, regolate di pepe e servite.

MEDIA ● **Preparazione 15 minuti** ● **Cottura 1 ora** ● **510 cal/porzione**



Pentola Riess distribuita da Schoenhuber, tovaglietta Asa distribuita da Merito, tovaglia bianca La Fabbrica del Lino. Nell'altra pagina, tessuto Silvia Tessuti. Indirizzi a pagina 8

AL RAGU DI CONIGLIO CON FAGIOLINI E OLIVE TAGGIASCHE

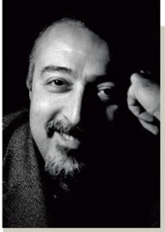
PER 4 PERSONE
320 g di riso Carnaroli - 2 coscette di coniglio - 1 cucchiaio di aceto di vino bianco - 1/2 bicchiere di vino bianco secco - 1 carota - 2 cipolle piccole - 1 chiodo di garofano - 1 rametto di salvia - 2 rametti di rosmarino - 1 foglia di porro - 80 g di fagiolini - 2 spicchi di aglio - 4 cucchiai di olive taggiasche denocciolate - olio extravergine d'oliva - burro - sale - pepe in grani

1 In una pentola, portate a ebollizione abbondante acqua con la carota, la salvia e un rametto di rosmarino legati nella foglia di porro, una cipolla steccata con il chiodo di garofano, il vino, un cucchiaino di pepe e un cucchiaino di sale. Mettetevi il coniglio, coprite e lasciate sobbollire per un'ora. Scolate le cosce, disossatele, filtrate il brodo e conservate la carota.
2 Pulitie i fagiolini. Tritate la cipolla rimasta, soffriggetela in una casseruola con 2 cucchiai d'olio, salatela e bagnatela con l'aceto; lasciate sfumare, unite il riso e tostatelo per 2 minuti. Aggiungete i fagiolini a pezzetti, la carota tenuta da parte a tocchetti e proseguite la cottura aggiungendo poco alla volta il brodo di coniglio e verdure.
3 In una padella, scaldate 2 cucchiai d'olio con l'aglio vestito e gli aghi del rosmarino rimasto. Rosolatevi il coniglio, unite le olive e cuocete ancora un paio di minuti. Quando il riso è pronto mantecatelo con una noce di burro, aggiungete la carne e servite.

MEDIA
Preparazione 15 minuti · Cottura 1 ora e 20 minuti · 465 cal/porzione







PIACEVA ANCHE AI FRANCESI
Ricercatore all'Università di Parma, Alberto Salarelli si interessa da anni di cultura padana. È autore di un bellissimo libro "Risotto. Storia di un piatto italiano" (Editoriale Simonetti), pagine 200, 14 €).

Perché proprio il risotto?
Volevo ripercorrere la storia di un'invenzione della cucina italiana, che appartiene anche alla nostra cultura, al costume, all'agricoltura, all'economia… Nel risotto ci sono gli Arabi, l'Oriente, la Spagna, i grandi scambi, e poi la Francia. Attraverso i cuochi dei Savoia il risotto arriva alla corte francese, dove è accolto con interesse…

Quando è documentata la prima tiratura, vale a dire la prima cottura "a risotto"?
Nel 1773, nel libro di Vincenzo Corrado pubblicato a Napoli, per un riso detto "in cagnone", di area lombarda.

E quando il primo "risotto" viene chiamato così?
Nel 1790, in un libro di consigli domestici, di ambito piemontese. E poi è codificato da Artusi, che distingue bene i risotti dai risi.

Da dove viene il nome?
Dal dialetto, viene da risòtt.

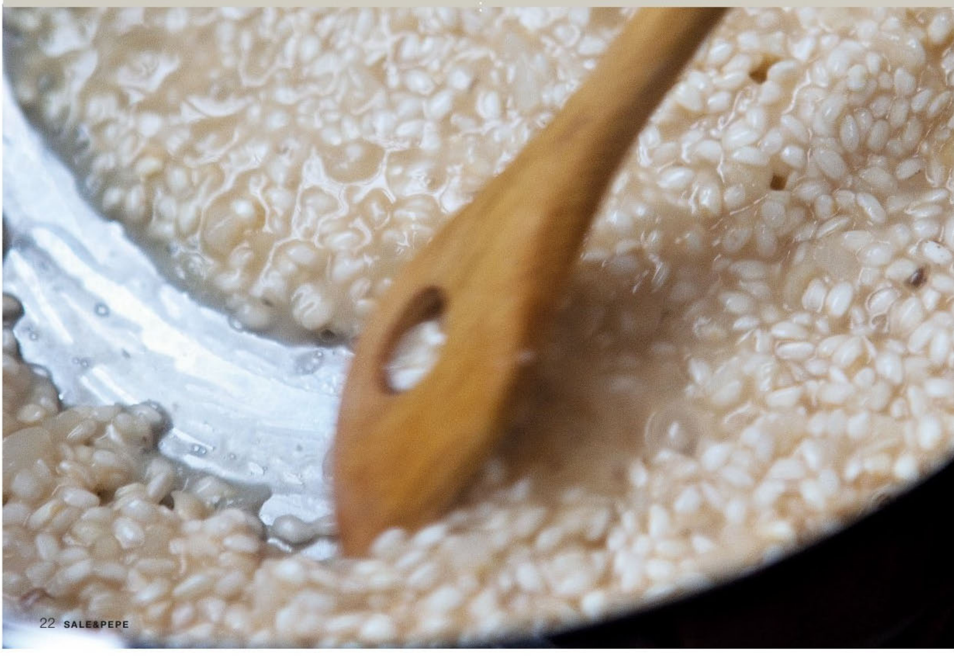
E qual è il suo risotto preferito?
Quello classico alla milanese, ma d'estate preferisco quello al limone, così fresco…

> segue da pag. 18

Prelibatezza giallo oro

C'è anche chi fa il risotto con solo olio. E persino chi dubita della tostatura. Davide Oldani per esempio assicura che oggi certi risi brillati e di lunga stagionatura come l'Acquerello, una varietà speciale di Carnaroli, tengono bene naturalmente e non ne hanno bisogno. Un'altra scuola di pensiero sostiene la tostatura a secco, senza soffritto né condimento all'inizio della cottura del riso, ma con burro acido, cioè lavorato con cipolla, vino evaporato e filtrato, inserito "alla rovescia", cioè al momento della mantecatura finale. Ma su questo passaggio era già intervenuto Gualtiero Marchesi qualche anno fa: spostando la cipolla alla fine dopo averla unita al burro lavorato, senza rinunciare all'essenza dei sapori, aveva ottenuto un piatto più digeribile e delicato.
Dopo averlo proposto in modo classico fin dagli anni '60, Marchesi ebbe un'altra idea che è entrata nella storia: stendere sul risotto una lamina d'oro, oro vero. Un vero coup de théatre che riporta alle origini del piatto. Secondo la leggenda il risotto milanese sarebbe nato durante la costruzione del Duomo, nel secolo XVI. Forse un addetto alle vetrate unì lo zafferano, usato come colorante, al riso in cottura. Ed ecco il giallo dorato che simboleggiava ricchezza e fortuna, brillare sulla tavola.

> segue a pag. 24



AFFUMICATO ALLA PAPRICA, PEPERONCINI DOLCI, RICOTTA E DATTERINI CANDITI

PER 4 PERSONE
320 g di riso Carnaroli - 16 pomodori datterini - 1/2 cipolla nuova - 1/2 bicchiere di vino bianco secco - 1 rametto di rosmarino - 2 rametti di timo - 1/2 cucchiaio di zucchero - 10 peperoncini verdi dolci - 1 cucchiaio di paprica dolce affumicata (pimenton) - brodo (vegetale o di carne) - 60 g di ricotta cremosa - 40 g di provolone piccante - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Tagliate a metà i pomodori datterini. Mescolate lo zucchero con un cucchiaino di sale, le foglioline di timo e un trito fine di rosmarino; condite i pomodori con la preparazione, aggiungete un filo d'olio e candite in forno a 80°-100° per 1 ora circa. Saltate i peperoncini in padella con qualche cucchiaio d'olio, scolateli, lasciateli intiepidire, spellateli, eliminate i semi e tagliateli a striscioline.
● **2** Soffriggete la cipolla tritata con 3 cucchiai d'olio di cottura dei peperoncini; quando diventa trasparente salatela e cospargetela di pimenton, unite il riso, tostatelo, innaffiatelo con il vino bianco e lasciate sfumare. Proseguite la cottura con il brodo bollente, aggiungendolo poco alla volta.
● **3** A metà cottura unite i peperoncini. Quando il riso è pronto mantecatelo con la ricotta e ed il provolone piccante. Servitelo con i pomodorini canditi.

MEDIA ● Preparazione 20 minuti ● Cottura 1ora e 20 minuti ● 435 cal/ porzione





Forchetta Mepra.
A sinistra, tessuto Silvia Tessuti.
Indirizzi a pagina 8



Tovaglietta Asa distribuita da Merito, piastrelle Fornace Brioni; Indirizzi a pagina 8

ALLA CREMA DI LATTUGA E PORRI

PER 4 PERSONE
320 g di riso Carnaroli - 1 grosso porro - 1/2 bicchiere di vino bianco secco - 2 piccoli cespi di lattuga - 2 l di brodo di vitello - grana grattugiato - noce moscata - 1 cucchiaio colmo di mascarpone - olio di arachidi - 30 g di burro

● **1** Tagliate a julienne finissima la prima foglia del porro; friggetela in olio di arachidi bollente e scolate i fili croccanti così ottenuti sulla carta da cucina. Affettate finemente la parte bianca e verde tenera del porro e soffriggetela con il burro. Lessate la lattuga nel brodo di vitello per 5 minuti, scolatela, strizzatela e tagliatela e a striscioline.
● **2** Tostate il riso nel soffritto di porro per 2 minuti, innaffiatelo con il vino e lasciate sfumare. Proseguite la cottura con il brodo bollente, aggiungendolo poco alla volta. A metà cottura incorporate la lattuga, 1 cucchiaio di grana e una grattugiata di noce moscata.
● **3** Quando il riso è pronto mantecatelo con il mascarpone e 2 cucchiai di grana. Servitelo decorando con il porro fritto e una grattugiata di noce moscata. Se vi piace, potete frullare metà lattuga con un cucchiaio di grana e la noce moscata e servire la crema così preparata sul risotto.

MEDIA
● Preparazione 20 minuti ● Cottura 25 minuti ● 430 cal/porzione

> segue da pag. 22

Successo strepitoso. Fu un caso o un'intenzione precisa? Mistero. Certo è che il riso era già popolare in Lombardia. Venuto dall'Oriente attraverso gli Arabi, era entrato in Italia alla grande nel Quattrocento: la sua coltivazione si diffuse nella pianura del Po, diventando presto una risorsa economica importantissima. Se l'archetipo è milanese, il risotto nasce anche lombardo, piemontese e non solo: con la zucca e con le rane, con la salsiccia e il pesce di lago, con le quaglie e le spuntature di maiale, col barolo, col tartufo, coi fagioli. Presto incontra le verdure: piselli, carciofi, asparagi sono le predilette. E poi legumi, funghi… Ma col tempo ecco nuovi orizzonti. Alla marinara o alla pescatora, trionfa sul Tirreno e sull'Adriatico con pesci e crostacei, si inebria di spumante e champagne, diventa nero di seppie, rosso di pomodoro, verde di erbe, odoroso di frutta... Come accade alla pasta, niente sembra essergli negato. Anche per questo si è affermato ovunque, prima in tutta Italia, poi all'estero. La nostra cucina ha messo in tal modo un altro astro nel suo cielo internazionale, un piatto di nobile tradizione che ha conquistato il mondo.





Da solo o ben accompagnato, Exquisa è il formaggio fresco spalmabile dal gusto insuperabile, ottenuto dal buon latte fresco dei pascoli bavaresi. Proposto in 6 gustose varianti: **Cremoso classico, Light, Alta Digeribilità** (senza lattosio), **Colesta** (a ridotto contenuto di colesterolo), **alle Erbe** e **Squisì**, perfetto per cucinare. Provali tutti. Mmmh… Exquisa!

mmmh... Exquisa

www.exquisa.it

il gusto di volersi bene. Dal 1969.

Fragole e narcisi

I COLORI DEI FRUTTI E IL PROFUMO DEI FIORI FANNO SUBITO PRIMAVERA

a cura di Barbara Roncarolo, realizzazione di Antonella Pavanello, foto di Francesca Moscheni



1



2



3



PREPARAZIONE ED ESECUZIONE

occorrente: 1 vaschetta ovale con 2 manici in latta smaltata - 1 spugna per fioristi (oasis) rettangolare - 1 cassettina o 2 vaschette di fragole - 1 mazzetto di narcisi poeta - qualche ramo di edera chiara - 2 rami di viburnum - stecchini di legno

● **1** Riempite di acqua fredda un catino o il lavandino, immergetevi la spugna per fioristi e lasciatela affondare, in modo che assorba bene l'acqua. Sgocciolatela e posizionatela all'interno della vaschetta.
● **2** Accorciate i gambi dei narcisi (e teneteli da parte) e del viburnum. Infilzate la parte superiore (quella con il ciuffo verde) di ciascuna fragola con gli stecchini e nascondeteli, infilandoli nei gambi recisi dei narcisi.
● **3** Piantate nella spugna un lungo ramo di edera e fatelo girare intorno alla vaschetta. Inserite nella spugna i narcisi, alternandoli alle fragole e al viburnum, in modo da ottenere una composizione armoniosa e completate con altri rametti di edera, facendoli passare tra i fiori e le fragole.



Il sevizio è stato realizzato in un appartamento ristrutturato dall'architetto Sandra Ruggiero dello Studio Baires Architettura & Interior Design di Milano. A destra: bicchieri Bormioli Rocco, forchette Lagostina, coltelli Opinel, ciotola a fiori grande e tovagliolo con ricamo foglia Taitù, ciotola a fiori piccola Villeroy & Boch, vasi Vipot, piatti, ciotola verde, ciotolina verde e teglia Emile Henry. Indirizzi a pagina 8

Otto marzo in fiore

UNA GIORNATA TRA CASA E TERRAZZO CON LE AMICHE APPASSIONATE DEL VERDE: PIANTINE DA RINVASARE, CONFIDENZE DA CONDIVIRE E UN MENU GIOCATO SU TRE REGISTRI: LEGGEREZZA, FRESCHEZZA, SAPORE

a cura di E. Dalessandri, ricette di A. Avallone, foto di A. Brusaferri, styling di Alessandro Pasinelli Studio, scelta dei vini di S. Sangiorgi

Ultimi scampoli d'inverno. E già una voglia irrefrenabile di primavera, che spinge verso vivai, chioschi e banchetti di fiori. Poi, finalmente a casa, arriva il momento di mettere a dimora tutte le piantine per vestire il balcone o il terrazzo con i colori della nuova stagione. E non c'è niente di meglio che farlo in compagnia delle amiche appassionate di giardinaggio, con cui trascorrere un 8 marzo un po' speciale tra vasi, palette e rastrelli. La padrona di casa, cultrice del verde anche in cucina, ha preparato per le invitate un menu quasi interamente vegetale, approfittando delle smaglianti verdure novelle e delle fragranti erbe aromatiche che ormai si affacciano sempre più numerose sui banchi del mercato. E per soddisfare in pieno le amiche con pollice verde e linea perfetta ha confezionato golosità fresche e leggere, ma ricche di sapore.

> *segue a pag. 30*



A lato: vaso Vipot, piatto Taitù, coltello Opinel, piatto Villeroy & Boch, ciotola da La Rinascente. Sotto: piatto Taitù, bicchieri di Bormioli Rocco, ciotola Emile Henry. A destra: piatti, teglia e ciotola verde Emile Henry, ciotola a fiori Villeroy & Boch, forchetta Lagostina. Indirizzi a pagina 8





Focaccia rustica con la frittedda, pag. 36



Pink drink con timo e menta, pag. 36



> *segue da pag. 28*

Primizie nel vaso e nel piatto

Dopo aver interrato le primule, travasato i narcisi e sistemato nelle cassette le piante aromatiche arriva in soccorso un cocktail ghiacciato per una piccola pausa rinfrescante: sul vassoio sfilano i bicchieri con il Pink drink al pompelmo e lampone, che incrocia la dolcezza acidula della frutta con la fragranza vivace di timo e menta. Intanto il coltello divide in piccole fette la focaccia tiepida farcita con la “frittedda”, un mix di fettine croccanti di carciofo e tenerissime verdure novelle di ispirazione siciliana. Ad accompagnarla nel piatto, come goloso bonus, sono le volute aeree di un formaggio grana giovane (l’autentica gloria lodigiana chiamata raspadüra), in un felice incontro gastronomico tra Nord e Sud. La rusticità saporosa della focaccia lascia spazio alla grazia composta del carpaccio di mele e primosale: strato dopo strato, nella delicata scultura di frutta e formaggio si alternano (e si esaltano a vicenda) dolcezza croccante e fresca sapidità, legate da una stuzzicante salsa allo zenzero che ne esalta il gusto.

> *segue a pag. 33*



BERE GIUSTO

I menu d'intonazione primaverile offrono una grande varietà di profumi e gusti, quindi non è facile per il vino destreggiarsi tra la ricorrente freschezza e il classico retrogusto amaricante; il laziale Marino, ottenuto nell'agro dell'omonima cittadina, non è solo tra i migliori vini per le carni bianche, ma ha l'energia per governare i condimenti e la sufficiente tenerezza per reggere la veracità dei carciofi. La versione frizzante del Brachetto d'Acqui è l'ideale sul dessert alle fragole.

Carpaccio di mele e primosale di capra, pag. 36



Petto di pollo alle erbe e limoni, pag. 36

Piatto Villeroy & Boch, forchetta Taitù, ciotola arancione Emile Henry, americana da La Rinascente.
A destra: teglia Emile Henry, piatto e cucchiaio Taitù.
Indirizzi a pagina 8



Carciofi ripieni di riso, erbe e yogurt, pag. 38

Asparagi saltati al sesamo
Tagliate le punte a un grosso mazzo di asparagi e i gambi a pezzetti. Lessate i gambi in acqua bollente salata per 5 minuti e le punte per 3, poi scolateli. Pulite un mazzo di cipollotti, tagliateli a fettine e saltatele in padella con 3 cucchiai di olio, salatele, aggiungete la buccia di mezzo limone non trattato tagliata a julienne. Insaporite gli asparagi nel fondo per alcuni minuti, regolate di sale, bagnateli con il succo di un limone, cuocete ancora per un minuto e ultimate con una macinata di pepe e 2 cucchiai di semi di sesamo.



> segue da pag. 30

Veg, ma non solo

Unico piatto non vegetariano di tutto il menu, l'arrostino di pollo ha comunque un'essenza molto "green": il trito di erba cipollina, timo, maggiorana, prezzemolo e aneto che entra nella piccola tasca, cosparso sulle fette sottili di limone, lo profuma anche in superficie e poi lo guarnisce nel piatto. Il menu torna subito sul registro vegetale con la teglia di carciofi al forno: i capolini diventano coppe gustose di riso profumato con menta e maggiorana e legato da una crema allo yogurt. Da provare anche gli asparagi, semplicemente saltati in padella e profumati con pepe e semi di sesamo, che conciliano sapore e leggerezza proprio come piace alle ragazze.

> segue a pag. 34



Crostatine con zabaione al limone, pag. 38







> *segue da pag. 33*

Golosità in boccio

Mentre le piantine, bagnate in abbondanza come da manuale, filtrano l'eccesso d'acqua e la terra si compatta nei vasi, conviene rientrare per godersi il momento del dolce. Con crostatine friabili e cupcake morbidi, anche loro "fioriti" con petali canditi, spicchi di fragole e foglie di menta. Sono un capriccio a cui cedere serenamente per poi alzarsi ancora leggere, pronte ad affrontare con verve il riordino del terrazzo tra un altro giro di Pink drink ghiacciato e gli ultimi consigli di giardinaggio. *E.D.*



Vassoio in legno Porro, tovagliolo Taitù, bicchieri Bormioli Rocco.
A sinistra: piatto L'Abitare da La Rinascente, teiera Taitù, vasi colorati e ciotola Vipot, vassoio da I Giardini di San Maurilio.
Indirizzi a pagina 8

Cupcake alla fragola,
pag. 38



Il mix di verdure che farcisce la focaccia rustica si ispira alla "frittedda" siciliana, un contorno primaverile agrodolce di carciofi, fave e piselli novelli.

PINK DRINK CON TIMO E MENTA

PER 6 PERSONE
5 dl di spremuta di pompelmo rosa - 1 dl di succo di lampone - 1 cucchiaio di foglie di timo - 1 cucchiaio di foglie di menta - 2 cucchiai di zucchero di canna - 1 bottiglia di acqua minerale molto gasata o di tonica

● **1** Pestate lo zucchero con le foglie di timo e menta, mettetetene un cucchiaino in ogni bicchiere e riempiteli a metà con il succo di pompelmo mescolato a quello di lampone. Aggiungete qualche cubetto di ghiaccio e colmate i bicchieri con acqua minerale o tonica.

FACILISSIMA
● **Preparazione 5 minuti** ● **Cottura nessuna** ● **55 cal/porzione**

FOCACCIA RUSTICA CON LA FRITTEDDA

PER 6 PERSONE
350 g di farina - 150 g di farina di farro - 1 bustina di lievito di birra secco - 2 carciofi interi - 200 g di fave sgusciate - 1 mazzo di cipollotti fini - 200 g di piselli sgranati - 1 manciata di spinacini puliti - 50 g di raspadüra (sfoglie sottilissime di formaggio grana giovane) - 2 rametti di menta - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Mescolate le due farine in una ciotola, fate un pozzetto al centro e versatevi 4 dl di acqua tiepida e il lievito di birra. Mescolate rapidamente con un cucchiaio, coprite e lasciate riposare per 30 minuti. Riprendete l'impasto aggiungendo un pizzico di sale, lavoratelo brevemente, oliate la palla di impasto, mettetela in una ciotola coperta dalla pellicola e trasferite in frigorifero per una notte. Il giorno dopo togliete l'impasto dal frigorifero 2 ore prima di lavorarlo.
● **2** Mondate i carciofi, tagliateli a pezzetti e togliete la pellicina alle fave. Affettate i cipollotti e fateli saltare in un'ampia padella con 3 cucchiai di olio, salateli, unite i carciofi preparati, bagnate con un bicchiere di acqua e lasciatela consumare. Aggiungete i piselli e, dopo 10 minuti di cottura, le fave e gli spinaci. Regolate di sale, pepate e cuocete ancora per qualche minuto.
● **3** Stendete la pasta in un disco di 30-32 cm su un foglio di carta da forno. Distribuite la verdura al centro del disco con metà della raspadüra e delle foglie di menta, lasciando libero un bordo di 6-8 cm. Piegate il bordo verso il centro, coprendo in parte la verdura, oliatelo e infornate a 200° per 15 minuti. Abbassate la temperatura a 180° e cuocete per 15-20 minuti o finché la pasta è ben cotta. Accompagnate la focaccia con la menta e la raspadüra rimaste.

MEDIA
● **Preparazione 1 ora e 10 minuti + riposo** ● **Cottura 40 minuti** ● **410 cal/porzione**

CARPACCIO DI MELE E PRIMOSALE DI CAPRA

PER 6 PERSONE
3 mele Pink Lady - 1 limone - 200 g di primosale di capra - 1 noce di zenzero fresco - 1 manciata di rucola novella - olio extravergine d'oliva - sale - pepe misto in grani

● **1** Affettate sottili le mele e mettetele a bagno in acqua e succo di 1/2 limone. Tagliate a fettine e poi a spicchi il primosale. Scolate le fettine di mela e impilatele nei piatti individuali alternandole al formaggio. Grattugiate 1/3 dello zenzero, mescolatelo con un cucchiaio di succo di limone, sale, un cucchiaino di pepe pestato grossolanamente ed emulsionate con 3 cucchiai di olio.
● **2** Tagliate a julienne lo zenzero rimasto, friggetelo in poco olio, scolatelo in un colino e lasciatelo raffreddare. Guarnite il carpaccio di mela con la rucola e lo zenzero fritto e condite con la salsina allo zenzero.

FACILISSIMA
● **Preparazione 30 minuti** ● **Cottura 5 minuti** ● **160 cal/porzione**

PETTO DI POLLO ALLE ERBE E LIMONI

PER 6 PERSONE
3 mezzi petti di pollo - 1 limone non trattato - 1 mazzo abbondante di erbe fresche (erba cipollina, timo, maggiorana, prezzemolo e aneto) - 2 cucchiai di farina - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Lavate, asciugate e tritate tutte le erbe. Pulite il pollo eliminando cartilagini e grasso. Incidete una tasca al centro di ogni mezzo petto con un coltello lungo e appuntito. Affettate finemente il limone, salate le fettine e cospargetele con abbondante trito di erbe. Infilate 4-5 fette di limone in ogni tasca.
● **2** Mescolate metà delle erbe rimaste con la farina, un po' di sale e pepe e infarinate i petti di pollo. Rosolateli in padella con un filo di olio per 5 minuti, poi trasferiteli in una teglia e terminate la cottura in forno caldo a 180° per 10 minuti. Lasciateli riposare con il forno spento e semi aperto per 5 minuti.
● **3** Condite le erbe rimaste con un pizzico di sale e un filo di olio. Affettate i petti di pollo, guarniteli con le erbe e serviteli, se vi piace, con un'insalatina novella.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti** ● **Cottura 15 minuti** ● **190 cal/porzione**


Gli Infusi
Sognid'oro
FINOCCHIO
Gli Infusi
Sognid'oro
100% FINOCCHIO
20 FILTRI
SOGNID'ORO INFUSO FINOCCHIO.
SCOPRI L'EFFETTO FUORI E DENTRO DI TE.
Un'infusione di puri frutti di finocchio.
Grazie alle sue proprietà ti aiuta a ridurre il gonfiore addominale.
PROVA LE NOVITÀ
MALVA E MENTA.
Sognid'oro RILASSANTE
Sognid'oro DRENANTE
Sognid'oro DIGESTIVA
Sognid'oro DEPURATIVA
Sognid'oro ANTISTRESS
Sognid'oro REGOLARITÀ
Sognid'oro SNELLENTE
Sognid'oro MALVA
Sognid'oro MENTA

CARCIOFI RIPIENI DI RISO, ERBE E YOGURT

PER 6 PERSONE
6 grossi carciofi mammole o romaneschi - 2 spicchi di aglio - 3 cipollotti - 1/2 bicchiere di vino bianco - qualche rametto di menta e maggiorana - 80 g di riso Baldo o Carnaroli - 5 cucchiai di yogurt greco al 2% - 1 uovo piccolo - 1 limone grosso - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Private i carciofi delle foglie esterne più dure, tagliate le cime, aprite le foglie e svuotate il centro con uno scavino da melone. Sfregate i carciofi con mezzo limone e metteteli a bagno in acqua acidulata con il succo dell'altra metà.
● **2** Tritate la parte bianca dei cipollotti, soffriggetela in padella con 2 cucchiai di olio, tostate il riso, bagnate con metà del vino, salate, pepate e cuocete unendo poca acqua alla volta come per un risotto. Dopo 12 minuti di cottura profumate il riso con un cucchiaio di menta e maggiorana tritate e regolate di sale. Riempite i carciofi con il riso.
● **3** Scaldate 2 cucchiai di olio in una casseruola, unite la parte verde dei cipollotti intera, l'aglio, il vino rimasto e 2 bicchieri acqua, salate, sistematevi i carciofi ben stretti tra loro, coprite e cuocete per 15 minuti. Trasferite i carciofi in una teglia, con un po' di acqua sul fondo.
● **4** Sbattete l'uovo con lo yogurt e un pizzico di sale. Versate la crema sui carciofi e cuoceteli in forno per altri 30 minuti. Serviteli tiepidi guarniti con foglie di menta.

FACILE
● Preparazione 35 minuti ● Cottura 1 ora ● 130 cal/porzione

CUPCAKE ALLA FRAGOLA

PER 6 PERSONE
90 g di burro - 150 g di zucchero - 1 uovo grande + 1 tuorlo - 210 g di farina - 1 cucchiaino scarso di lievito per dolci - 1 pizzico di bicarbonato - 1/2 cucchiaino di semi di vaniglia - 1,5 dl di latticello (in vendita nei negozi di alimenti naturali) - 15 fragole piccole - 2 rametti di menta - sale
per il frosting: 100 g di formaggio fresco spalmabile - 100 g di mascarpone - 40 g di zucchero vanigliato - 1,2 dl di panna fresca - colorante alimentare rosso - essenza di fragola

● **1** Sistemate i pirottini di carta in una teglia da 12 cupcake. Montate insieme burro e zucchero con le fruste elettriche fino a rendere il composto soffice e spumoso. Incorporate l'uovo e poi il tuorlo. Mescolate la farina con il lievito, il bicarbonato, la vaniglia e un pizzico di sale. Aggiungete alla crema di burro questo mix e il latticello alternandoli e terminando con il mix.
● **2** Riempite i pirottini con la preparazione, ponete al centro di ogni pirottino una fragola e tagliate a spicchi quelle rimaste per il decoro. Infornate i cupcake a 180° per 20 minuti e fateli raffreddare su una gratella per dolci.
● **3** Preparate il frosting: mescolate il formaggio con il mascarpone e lo zucchero vanigliato. Montate la panna e incorporatela alla crema di formaggio. Colorate di rosa la crema con alcune gocce di colorante alimentare e profumatela con l'essenza di fragola. Riempite una tasca da pasticcere con la crema e spremetela a spirale sopra i dolcetti. Guarnite con gli spicchi di fragola preparati e foglioline di menta.

MEDIA
● Preparazione 1 ora ● Cottura 20 minuti ● 580 cal/porzione

I carciofi ripieni sono cotti in due fasi: la prima sul fuoco, in casseruola, con un fondo di olio, aglio, cipollotti e vino; la seconda in forno, con la guarnizione di una crema di yogurt e uovo.



CROSTATINE CON ZABAIONE AL LIMONE

PER 6 PERSONE
per la pasta: 240 g di farina - 70 g di zucchero - 100 g di burro + quello per gli stampi - 4 tuorli - sale
per la guarnizione: 6 tuorli + 1 uovo piccolo - 80 g di zucchero - 1 o 2 limoni non trattati - 1,5 dl di panna fresca - petali di lillà, rosa, mimosa e canditi - fiordaliso essiccato (venduto in erboristeria)

● **1** Lavorate nel mixer la farina con lo zucchero, il burro a pezzetti, un pizzico di sale, aggiungete i tuorli, mixate brevemente e formate un panetto con l'impasto. Avvolgetelo nella pellicola e fatelo raffreddare per almeno 2 ore in frigorifero. Stendete la pasta in una sfoglia sottile e rivestite 6 stampini da crostata imburrati.
● **2** Appoggiate un disco di carta da forno inumidito su ogni guscio di pasta, riempite di fagioli e infornate a 180° per 20 minuti. Togliete la carta, i fagioli e cuocete ancora per 5 minuti. Lasciate raffreddare le crostatine e sformatele.
● **3** Sbattete i tuorli e l'uovo con lo zucchero in una bastardella, posatela su una pentola di acqua bollente e iniziate a montare lo zabaione a bagnomaria. Quando inizia a gonfiare, unite 1/2 dl di succo di limone e lavoratelo finché risulta triplicato in volume, denso e spumoso. Togliete il recipiente dal bagnomaria, continuate a montare finché lo zabaione si è raffreddato e incorporate la panna appena montata.
● **4** Riempite le crostatine con lo zabaione, guarnite con i fiori canditi, i fiori secchi e la scorza di limone grattugiata. Conservate in frigorifero fino al momento di servire.

MEDIA
● Preparazione 45 minuti + riposo ● Cottura 35 minuti ● 425 cal/porzione

A PROPOSITO DI VINO

ETICHETTE E ABBINAMENTI, I CONSIGLI DEL SOMMELIER

FOTO STOCKFOOD



L'emozione in un bicchiere

QUANDO L'ARTE DELLA VITICULTURA DIVENTA UN AFFARE PER DONNE

a cura di Alessandro Gnocchi, testi di Sandro Sangiorgi

QUESTIONE DI CERVELLO

Sono ancora poche le donne italiane a occuparsi in prima persona della produzione del vino, nonostante il crescente numero di giovani iscritte alle scuole di enologia e alle specializzazioni in agraria. Si prepara una svolta? Speriamo. Tra i segnali di cambiamento ci sono anche i sodalizi tutti al femminile, come l'Associazione Nazionale Le Donne del Vino, costituita fin dal 1988. Alla base di questo fenomeno c'è un dato messo in risalto anche da studi scientifici che spiegano come la donna abbia una più felice vocazione alla realizzazione e alla cura del liquido odoroso: una questione di cervello, quello femminile è più empatico e comunicativo, ha una spiccata disposizione a condividere emozioni, aspetto determinante per dedicarsi con successo a un prodotto emotivo come il vino. Non a caso, secondo i dati della Confederazione Italiana Agricoltori, il 77% delle donne che lavorano in questo settore producono vini di alto profilo. Ed è curioso notare che il 59% di loro guida cantine ereditate dai genitori, benché nella successione d'azienda la donna sia generalmente sfavorita rispetto ai fratelli (Fonte Cyfe).

SIGNORE ECCELLENTI

Tra gli esempi più rappresentativi di una felice riuscita presentiamo in questa pagina quattro "signore del vino" e i loro prodotti: Nadia Zenato, produttrice di un Lugana di vera eleganza; Elisabetta Foradori, dotata di grande sensibilità agricola, che ha fatto riemergere il Teroldego dall'anonimato; Giovanna Morganti, che, con il suo Le Trame, produce un Chianti classico di grande personalità; Sofia Pepe, da segnalare per l'originalità dei suoi Trebbiano e Montepulciano d'Abruzzo.

LUGANA

Azienda Sansonina, Peschiera del Garda (VR), 045 7551905; 10,50 €.
Ottenuto dal Trebbiano di Lugana, è un bianco dalla spiccata salinità, nei profumi risente della vicinanza del lago di Garda; è perfetto sul pesce, purché sia cucinato in maniera semplice.

TEROLDEGO ROTALIANO

Azienda agricola Foradori, Mezzolombard (TN), 0461 601046; 16 €.
Sanguigno e verace, il Teroldego della Foradori unisce vigore e sorbevolezza; non lo intimoriscono primi con sughi intensi e corposi arrosti di carni rosse.

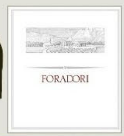
CHIANTI CLASSICO LE TRAME

Podere Le Boncie, Castelnuovo Berardenga (SI), 0577 359383; 25 €.
Nel suo profumo scabro c'è la pietra madre del Chianti, l'alberese, di sapidità profonda e magica tensione; vino da bistecca fiorentina, è ottimo anche sulla selvaggina e sulle tipiche minestre toscane.

TREBBIANO D'ABRUZZO

Azienda agricola Emidio Pepe, Tiorano Nuovo (TE), 0861 856493; 25 €.
Sin dai profumi verdi e carnosi s'intuisce la leggiadria che accompagna il vivido sviluppo del sapore; felice sulle ricette vegetariane, regge anche complessi piatti di mare.









CENIAMO INSIEME! Coca-Cola

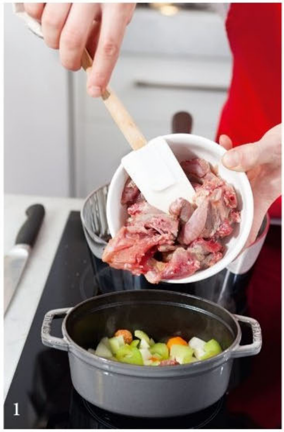
Risotto all'amarone
con cavolo nero e petti di quaglia

UN GRANDE PIATTO UNICO ISPIRATO ALL'ALTA CUCINA TRADIZIONALE ITALIANA

di Simone Rugiati, a cura di Monica Sartoni Cesari, foto di Felice Scoccimarro



SIMONE RUGIATI
Cuoco, conduttore televisivo, autore di numerosi libri di cucina. Le sue grandi capacità creative e la sua naturale simpatia ne fanno uno dei più noti chef del momento.


1


2

RISOTTO ALL'AMARONE CON CAVOLO NERO E PETTI DI QUAGLIA

PER 6 PERSONE
360 g di riso Carnaroli - una costola di sedano - una carota - 2 cipolle bionde - 2 bicchieri di vino rosso corposo, tipo Amarone - 120 g di croste di parmigiano reggiano - 60 g di burro - 100 g di parmigiano reggiano stagionato grattugiato al momento - un mazzo di cavolo nero - 4 quaglie già pulite - 1 cucchiaio di miele di castagno - 1 cucchiaino di zucchero - un rametto di rosmarino - brodo vegetale - olio extravergine di oliva - sale, possibilmente in fiocchi - pepe nero

● **1** Ricavate i petti dalle quaglie. Rosolate in una casseruola che possa andare in forno il sedano, la carota e una cipolla tagliati a pezzi con un filo d'olio. Unite le carcasse spezzettate e le coscette delle quaglie, fatele dorare e poi tostatele in forno già caldo a 200°. Deglassate con 2 bicchieri di brodo vegetale e fate ridurre di circa metà sul fuoco; poi filtrate il fondo.
● **2** Eliminate con un coltello la parte più esterna delle croste di parmigiano reggiano oppure grattugiate leggermente l'esterno e mettetele in abbondante brodo vegetale caldo ad ammorbidirsi per 10-15 minuti.
● **3** Pulite il cavolo nero, eliminando le coste centrali, scottate le foglie per qualche istante in acqua bollente salata, scolatele e passatele in acqua freddissima; poi sgocciolatele nuovamente e tagliuzzatele.
● **4** Fate ridurre il vino rosso sul fuoco con lo zucchero, finché sarà sciropposo.
● **5** Rosolate i petti di quaglia in una padella con poco burro e il rosmarino, aggiungete il fondo di ossi preparato e il miele, fate caramellare leggermente e regolate di sale e pepe.
● **6** Tritate finemente la cipolla rimasta e stufatela in una casseruola con poco burro. Unite il riso e tostatelo; cominciate a bagnare con il brodo e aggiungete il cavolo nero tagliuzzato. Proseguite la cottura, versando qualche mestolo di brodo alla volta e mescolando a ogni aggiunta per circa 16 minuti.
● **7** Tostate le croste sgocciolate in una padella a parte e tagliatele a fettine sottili. Mantecate il risotto fuori dal fuoco con il parmigiano reggiano e burro, mescolando bene. Servite il risotto all'onda con la riduzione di vino, le croste tostate e i petti di quaglia.


3


4

MEDIA
● **Preparazione 40 min. + il riposo**
● **Cottura 1 ora**
● **630 cal/porzione**


5


6

La fregula sarda

È UNA PASTA PARTICOLARE DI ANTICA TRADIZIONE CHE IN SARDEGNA ANCORA OGGI SI PREPARA IN CASA

di Miriam Ferrari, in cucina Antonella Pavanello, foto di Michele Tabozzi, scelta del vino di Sandro Sangiorgi

La storia dell'isola è legata soprattutto alla terra e ai suoi prodotti, primo tra tutti il grano, ingrediente principe di una cucina ancestrale che privilegia, accanto al pane, la pasta preparata dalle donne di casa. Tra i tanti formati (malloreddus, lorighittas, maccarones, pipiriolos ecc., ciascuno caratteristico di una diversa zona dell'isola) la fregula, tipica dell'Oristanese e del Campidano, è

> segue a pag. 46











FREGULA CON LA SALSICCIA

PER 6 PERSONE

200 g di semola di grano duro - 1 bustina di zafferano - brodo vegetale - 1 cipolla bianca - 100 g di salsiccia fresca - 1 spicchio d'aglio - 100 g di pecorino sardo stagionato grattugiato - 1 mazzetto di prezzemolo olio extravergine d'oliva - 1 peperoncino rosso - sale

• **1** Sciogliete lo zafferano in un bicchiere di acqua tiepida leggermente salata; raccoglietе la semola in una ciotola di terracotta larga e dai bordi piuttosto alti e versate al centro un po' dell'acqua allo zafferano. • **2** Incominciate a lavorarla con la punta delle dita, mescolando in senso rotatorio e unendo, man mano che si asciuga, altra acqua allo zafferano: a poco a poco si formeranno delle palline un po' irregolari. • **3** Alla fine raccoglietele in un setaccio e scuotetelo leggermente per eliminare la semola non amalgamata. • **4** Trasferite la fregula in una teglia larga e bassa foderata con carta da forno, copritela e lasciatela riposare per una notte, poi passatela in forno a 150° per 15-20 minuti, finché si sarà ben asciugata e leggermente tostata. • **5** Al momento di cucinarla preparate il condimento: tritate la cipolla e sminuzzate metà della salsiccia. Tagliate la rimanente salsiccia a tocchetti. • **6** Mettete la cipolla in una padella, unite lo spicchio d'aglio sbucciato e 2-3 cucchiai di olio e fate soffriggere finché la cipolla sarà trasparente, quindi aggiungete la salsiccia sbriciolata e quella a pezzetti, unite anche il peperoncino e fate rosolare il tutto per un paio di minuti. • **7** Aggiungete la fregula, mescolate bene e fatela insaporire per qualche istante. • **8** Copritela a filo con il brodo bollente, portate a ebollizione, mettete il coperchio e cuocete per 15-20 minuti, mescolando ogni tanto. Alla fine togliete il coperchio, distribuite la fregula nelle ciotole individuali, cospargetela con il prezzemolo tritato e il pecorino e servite.









> *segue da pag 44*

quello più antico. Il suo nome deriverebbe dal latino "fricare" (sfregare) da cui il termine dialettale fregola, che indica l'insieme delle uova deposte dai pesci, ed evoca il caratteristico sfregarsi, appunto, delle femmine contro i sassi al momento di deporle; per analogia, è stata chiamata così questa pasta, costituita da piccole palline confezionate esclusivamente attraverso lo sfregamento della semola tra le mani.

Antichi gesti sapienti

La ricetta base di questa specialità richiede poche parole ma molta perizia ed è uno spettacolo assistere, in occasione delle diverse sagre, alla sua preparazione in diretta, secondo un antico rituale: la semola, spruzzata con l'acqua, talvolta profumata e colorata con un pizzico di zafferano, oppure con uova sbattute (questa un tempo era la versione per la tavola dei ricchi), si mescola nel recipiente di terracotta (sa scivedda) con un delicato movimento circolare delle dita, fino a formare tante minute palline di forma irregolare. Queste non risultano tutte uguali e man mano che prendono forma vengono separate in base alla grandezza, stese ad asciugare al sole e tostate in forno appena caldo; qualche pallina potrebbe essere più dorata delle altre, "imperfezione" che è garanzia di un accurato lavoro artigianale. Il formato più piccolo (freguedda) viene servito di solito in un brodo di pesce, quello più grande si può condire con un sugo di carne, pesce o verdure. In ogni modo sempre un piatto squisito, che potrà preparare anche chi non ama "mettere le mani in pasta". Perché la fregula si trova in vendita già pronta, basta scegliere un prodotto di qualità.

BERE GIUSTO
Il gusto e la consistenza della fregula non modificano la consuetudine di considerare la pasta come una componente che diluisce la sostanza del sugo; per questo motivo scegliamo il Cannonau di Mamoiada Sedilesu in versione giovanile, dotato di buona alcolicità e dal corpo moderato, adatto a contrastare il grasso della salsiccia, della quale incontra la succulenta sapidità.





FOTO MAURO SEU

LA PAROLA ALL'ESPERTO
A proposito della fregula abbiamo intervistato un sardo doc: Roberto Petza, chef stellato del ristorante S'apposentu di Casa Puddu, locale ricco di storia e tradizione, a Siddi, nel medio Campidano (www.sapposentu.it).
L'autentica fregula viene impastata solo con acqua? Questo piatto è una specialità del Campidano e qui per tradizione viene lavorata con sola acqua, talvolta aromatizzata con zafferano; c'è poi qualche versione particolare che prevede l'aggiunta di albume.
È importante la tostatura? Il passaggio in forno serve soprattutto per far asciugare la pasta. Un tempo si metteva nel forno a legna ancora caldo usato per cuocere il pane, in questo modo si otteneva più facilmente una tostatura che dava alla fregula le caratteristiche colorazioni diverse: dorate, ocra e color crosta di pane.
Come propone questo piatto nel suo ristorante? In versione marinara, con una ricca zuppa di pesce o con brodo di granchi, scorze d'agrumi e gnocchi di pecorino, oppure di territorio con brodo di gallina, verdurine selvatiche e "casu axedu" (formaggio acido). Ma anche con altre formule creative, pur sempre nel rispetto della nostra tradizione.

I SUGGERIMENTI DI SALE&PEPE
Vi segnaliamo alcuni ristoranti che propongono, tra le tante specialità sarde anche questo piatto.

RISTORANTE DAL CORSARO
Viale Regina Margherita 28, Cagliari, tel. 070 664318
Un raffinato locale nel cuore del centro storico della città, che offre alla sua clientela, nazionale e internazionale, piatti tipici declinati con eleganza, tra cui la fregula mantecata con il caglio di capretto.

RISTORANTE SU TALLERI
Bivio Porto Corallo, Villaputzu Muravera (Ca), tel. 070 997574
Qui pesce di mare e di laguna con i profumi della macchia mediterranea e fregola con orziadas (anemoni di mare).

OSTERIA DEL PALCO
Via Stazione 45, Decimomannu (Ca), tel. 070 961127.
Semplicità e fantasia caratterizzano i piatti d'impronta casalinga, come la fregola ai porcini.

RISTORANTE IL CAMINETTO
Via Battisti 8, Cabras (Or), tel. 0783 391139
Storico ristorante nel centro lagunare dell'oristanese dove regna la bottarga, ma è irrinunciabile anche la fregua "cun cocciuasa", ossia con le arselle.

OSTERIA SARDEGNAINBOCCA
Via Ludovico il Moro 131, Milano, tel. 02 36563195.
Mare e terra di Sardegna sulle sponde del Naviglio Grande. Tra le gustose proposte fregola con pesto e spada e con crostacei.

Involtini primavera



DAL CLASSICO ANTIPASTO ORIENTALE ALLE INTERPRETAZIONI MEDITERRANEE PIÙ ATTUALI: INVITANTI, SFIZIOSE, SORPRENDENTI

a cura di E. Dalessandri, ricette di L. Sala, foto di M. Tabozzi, styling di F. Bianco di San Secondo, scelta dei vini di S. Sangiorgi

FAGOTTINI DI PANE CARASAU CON FAGIOLINI E PRIMOSALE

PER 4 PERSONE
2 fogli di pane carasau - 250 g di fagiolini - 200 g di primosale - 1 limone non trattato -1 mazzetto di basilico - olio extravergine d'oliva - sale, pepe

● **1** Spuntate i fagiolini e scottateli in acqua salata in ebollizione per 4-5 minuti. Tagliate il primosale a bastoncini.
● **2** Bagnate i fogli di pane carasau con acqua salata a temperatura ambiente per qualche minuto: appena è morbido, toglietelo dall'acqua e tagliatelo in tante strisce di 5 cm. Avvolgete ogni striscia intorno a qualche fagiolino e bastoncino di primosale, formando degli involtini.
● **3** Scaldate un filo di olio in una padella antiaderente e rosolate gli involtini a fiamma vivace in modo che il pane diventi dorato e croccante. Aggiungete qualche scorzetta di limone e foglioline di basilico spezzettate, pepate e fate insaporire per qualche istante.

FACILISSIMA
● **Preparazione 30 minuti** ● **Cottura 10 minuti** ● **265 cal/porzione**

ROTOLINI CINESI CON SALSA

PER 4 PERSONE
12 fogli di pasta surgelata per involtini primavera (in vendita nei negozi di alimenti asiatici) - 4 cipollotti - 220 g di carote - 220 g di zucchine - 220 g di germogli di soia - salsa di soia - olio per friggere - pepe
per la salsa: salsa di soia - olio di sesamo - 1/2 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato - qualche foglia di prezzemolo - peperoncino fresco

● **1** Preparate la salsina: emulsionate in una ciotolina 4 cucchiai di salsa di soia con 2 cucchiai di olio di sesamo, lo zenzero grattugiato, il prezzemolo tritato e qualche rondella di peperoncino. Lasciate riposare.
● **2** Tagliate a julienne i cipollotti, le carote e le zucchine. Saltate le verdure tagliate e i germogli di soia separatamente in una padella antiaderente con un filo di olio e 2 cucchiai di salsa di soia: dovranno risultare croccanti. Riunite le verdure preparate in una terrina, mescolate e pepate a piacere.
● **3** Adagiate un quadrato di pasta sul piano di lavoro in diagonale, distribuite il ripieno, chiudetelo a involtino e sigillatelo inumidendo l'ultimo lembo di pasta e schiacciandolo un po' sulla superficie. Friggete gli involtini nell'olio caldo finché sono dorati, scolateli sulla carta per fritti e serviteli immediatamente accompagnandoli con la salsina mescolata all'ultimo momento.

FACILE
● **Preparazione 40 minuti** ● **Cottura 20 minuti** ● **400 cal/porzione**



Tessuto Pierre Frey, piatto Rina Menardi, ciotola Hella Jongerius, bottiglia e ciotolina Schoenhuber Franchi. A sinistra: tessuto Pierre Frey, fiore in ceramica Giovelab, ciotola e piattino Rina Menardi. Indirizzi a pag. 8



BERE GIUSTO

Per gli involtini scegliete vini delicati e leggiadri. Sui classici "primavera" un bianco lievemente aromatico, come il Veltliner, si accorda all'impronta esotica e al ripieno di vegetali; lo stesso vino è adatto agli involtini con i fagiolini. La freschezza di un Chianti dei Colli Aretini è ideale su quelli a base di pollo e di pancetta, mentre un rosato siciliano di Faro si sposa con il pesce spada.

ROTOLINI DI POLLO CON CAROTE E RUCOLA AL CUMINO

PER 4 PERSONE
8 piccole fettine di petto di pollo - 6 carote - 2 mazzetti di rucola - 1 cipollotto rosso - sale per la salsa: 1/2 cucchiaino di semi di cumino - 1/2 limone non trattato - olio extravergine d'oliva - pepe

● **1** Raschiate le carote; tagliatene 3 a bastoncini e affettate le altre con il pelapatate. Scottate le carote in acqua salata in ebollizione: per pochi secondi le strisce e per un paio di minuti i bastoncini.
● **2** Battete le fettine di pollo con il pestacarne per allargarle; salatele e sistemate su ognuna qualche bastoncino di carota e foglie di rucola. Arrotolate le fettine e fissatele con uno stecchino.
● **3** Emulsionate 6 cucchiai di olio con i semi di cumino pestati, la scorza del limone grattugiata, qualche goccia del succo e una macinata di pepe. Condite gli involtini con metà dell'emulsione preparata e lasciateli insaporire per una decina di minuti.
● **4** Cuocete gli involtini su una piastra calda. Eliminate gli stecchini, tagliate gli involtini a metà e serviteli accompagnandoli con i nastri di carote conditi con l'emulsione rimasta e il cipollotto affettato finemente.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti + riposo**
● **Cottura 15 minuti** ● **200 cal/porzione**

SPIEDINI DI PANE CON PANCETTA, ARROSTICINI E TARASSACO

PER 4 PERSONE
24 arrosticini - 4 fette grandi di pane per tramezzini - 1 mazzetto di tarassaco - 12 fettine di pancetta - 2 cipollotti - 1 mazzetto di menta - 1 mazzetto di timo - olio extravergine d'oliva - sale, pepe

● **1** Condite gli arrosticini con un filo di olio, un pizzico di sale, una macinata di pepe e cuoceteli su una piastra calda. Tagliate le fette di pane nel senso della lunghezza in 3 strisce e stendetele un po' con il matterello.
● **2** Posate una fetta di pancetta su ogni striscia di pane: aggiungete qualche foglia di tarassaco, 3 arrosticini, qualche rondella di cipollotto, foglie di timo e menta spezzettata. Avvolgete ogni striscia ad involtino, poi rosolateli in padella con un filo di olio.

FACILISSIMA
● **Preparazione 30 minuti** ● **Cottura 15 minuti** ● **395 cal/porzione**



Vassoio in legno Fiorirà un Giardino, tovaglietta Fazzini, piatti e ciotolina Rina Menardi, fiore Giovelab. A sinistra: vassoio Fiorirà un Giardino, tessuto Pierre Frey, piatti Rina Menardi. Indirizzi a pag. 8

TRIANGOLI DI FILLO CON PESCE SPADA, CAPPERI E BIETOLE

PER 4 PERSONE
4 fogli di pasta fillo - 400 g di pesce spada in tranci - 1 mazzetto di bietole da taglio o da costa - 80 g di capperi sotto sale - 1 pezzetto di scorza di arancia non trattata - 1/2 cucchiaino di semi di finocchietto - olio extravergine d'oliva

● **1** Sciacquate i capperi, poi lasciateli per mezz'ora in una ciotola di acqua, cambiandola più volte. Scolateli e asciugateli sulla carta assorbente. Preparate un'emulsione con 4 cucchiai di olio, i semi di finocchietto tritati con la scorza di arancia e la metà dei capperi.
● **2** Tagliate il pesce spada a dadini, conditelo con l'emulsione e lasciatelo insaporire. Intanto sciacquate le bietole e tritatele grossolanamente. Unitele al pesce spada, aggiungete anche i capperi tenuti da parte e mescolate tutto.
● **4** Dividete i fogli di pasta fillo in 4 strisce: spennellate ognuna con poco olio e distribuitevi una grossa cucchiaiata di ripieno. Piegate il lato corto della striscia su quello lungo, formando un triangolo. Piegatelo sul lato lungo e continuate fino a esaurire la striscia. Sistemate gli involtini su una placca foderata con la carta da forno e infornate a 190° per 15 minuti.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti** ● **Cottura 15 minuti** ● **380 cal/porzione**



Tovaglietta Fazzini, posate Giovelab, ciotolina Rina Menardi, piattino Paola C.
Indirizzi a pag. 8



La tazza perfetta

Al di là dei tanti gusti e delle referenze personali, per preparare una buona tazza di tè ci vuole arte. Ecco le regole Twinings.

La qualità delle materie prime, naturalmente, è fondamentale. E con Twinings non ci si può sbagliare: è dai primi anni del 1700 che la casa inglese seleziona i tè più preziosi e crea le famose miscele per regalarci sapori e aromi straordinari. Ma è importante seguire alcune regole prima e durante la preparazione per poter avere la certezza di assaporare un tè d'eccellenza.

Il tè è molto sensibile all'umidità, dunque va conservato in un luogo chiuso e lontano da altri odori. La teiera va riempita sempre con acqua corrente e non ribollita più volte, dovrebbe essere preferibilmente di porcellana o di ceramica e va lavata solo con acqua e bicarbonato. Va sempre scaldata prima di versarvi l'acqua in modo da mantenere una temperatura costante.

Per le quantità di tè la regola vuole una bustina per persona, più una "per la teiera". È importante leggere sempre i consigli su tempi e temperature di infusione che trovate sulle confezioni Twinings, perché a seconda del tipo di tè potrebbero cambiare. La bevanda così ottenuta va mescolata e servita immediatamente (meglio non lasciare il tè nella teiera più di 10 minuti). Più che una regola, un consiglio: il gusto del tè non dovrebbe essere mai alterato: andrebbe assaporato puro, ma l'aggiunta di limone o latte non toglie nulla al piacere. Infine un'idea: create la vostra miscela personale partendo dai tantissimi tè Twinings.



Un mondo di scelte.

Esiste una miscela Twinings per ogni palato, stile di vita e momento della giornata. Non sarà difficile trovare quella più "personale" tra i tradizionali Tè Classici, come i famosi Earl Grey Tea, English Breakfast Tea e Prince of Wales Tea - o tra i Tè Aromatizzati, dove il tè è sapientemente miscelato con aromi di frutta e spezie, come Vanilla Tea, Peach Tea, Four Red Fruits Tea e altri ancora. Ampia la scelta anche dei Tè Verdi che, oltre ai delicati Earl Grey Green Tea e Pure Green Tea, includono anche la serie di Tè Verdi aromatizzati. Twinings propone anche le Specialità, pregiate selezioni di tè provenienti da Cina e India, le fragranze esotiche della linea di Tè Voyage, i tanti gusti deteinati DeTea e, infine, la ricchissima varietà di Infusi e Tisane.



I Tè Classici *I Tè Deteinati* *I Tè Verdi* *I Tè Speciali* *I Tè Voyage*

TWININGS OF LONDON

www.twinings.it


Fontanara, il suo olio Novello.
La qualità si rinnova.
www.fontanara.it
BORGOLIVA
Fontanara
PRIMO12
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA
NON FILTRATO
100% olive italiane
Fontanara
Piacere, Italia.
San Martino Buon Albergo (VR), Via A. Fleming 10 - tel. 045 8394600
PROSPECTA



Pistacchi di Bronte

RARI E PREZIOSI, CON IL LORO GUSTO UNICO REGALANO UN TOCCO DELIZIOSO A PIATTI DOLCI E SALATI

di Marina Cella, foto di Maurizio Lodi, ricetta di Livia Sala, scelta del vino di Sandro Sangiorgi

Si raccolgono ancora a mano lungo le scoscese pendici laviche dell'Etna ma solo negli anni dispari, per lasciare che la pianta riposi negli altri dodici mesi e assorba nuova linfa dal terreno. È il segreto dei pistacchi di Bronte, coltivati in uno spicchio di Sicilia dove arrivarono ai tempi della dominazione araba. I 30mila quintali raccolti rappresentano l'1% della produzione mondiale di questo frutto (tra gli altri Paesi Grecia, Medio Oriente, California, Argentina) ma il colore decorativo verde squillante, l'aroma intenso e il sapore delicato rendono unici quelli nostrani, apprezzati anche all'estero.

> segue a pag. 56

> *segue da pag. 55*

Raccolti a mano a uno a uno

In Sicilia lo chiamano "spaccasassi" perché si adatta a terreni accidentati e scoscesi ma il suo vero nome è terebinto: è grazie a questa pianta, utilizzata come supporto (portainnesto), che i contadini di Bronte sono riusciti a trasformare desolate colate laviche in coltivazioni di pistacchi d'eccellenza. La raccolta, che avviene ogni due anni e dura circa un mese, coinvolge tutta la cittadina: gli alberi vengono scrollati a mano e i frutti, recuperati a uno a uno, sono poi separati dal mallo e messi ad asciugare. Protetto da un Consorzio di Tutela (consorziopistacchioverde.it), nel 2010 il pistacchio di Bronte ha ottenuto il marchio Dop ed è festeggiato tra settembre e ottobre con una grande sagra ricca di golosità: torte, creme, croccanti, gelati ma anche cioccolato, miele, liquori, farina, olio, pesti per la pasta e persino uova di Pasqua e panettoni.

Dalla mortadella al gelato

Dai gelati alle torte ai biscotti, il matrimonio dei dolci con i pistacchi è un grande classico: tra le tante delizie, da provare l'irresistibile connubio con il cioccolato; la panna cotta e il tiramisu, che con i pistacchi diventano ancora più golosi; le crêpes con la crema e le tatin spolverizzate con una granella di "oro verde". Ottimo per dare un tocco speciale anche alle pietanze salate, il frutto di Bronte viene infatti utilizzato per aromatizzare salumi come mortadella, salame e salsiccia e formaggi tipo caciotta e pecorino. In cucina diventa un ghiotto condimento per i primi piatti, dalla pasta al pesto al risotto, dagli gnocchi al ripieno dei ravioli fino al cuscus. Stuzzicante per le panature di crocchette, arancini, polpette o bocconcini di formaggio, il pistacchio si sposa anche con le carni: dall'arrosto di vitello al maiale, dal coniglio alle costolette di agnello. Può arricchire le terrine, i ripieni delle verdure e le torte salate e dare sapore ai piatti di pesce, anche crudo in carpaccio e tartare e di crostacei.



BERE GIUSTO
Per accompagnare i dolcetti scegliamo l'intensa eleganza di un Malvasia delle Lipari Passito (Lantieri), la cui tenerezza si fonde con la morbida consistenza del cibo e lascia esprimere l'aroma delicato dei pistacchi. Per le ricette salate indicato invece un vino dell'Etna, che la vicinanza territoriale e la comune sapidità vulcanica accosta ai pistacchi.



DOLCETTI DI PISTACCHI AL PROFUMO DI SPEZIE

PER 60 DOLCETTI CIRCA
500 g di pistacchi di Bronte sgusciati e pelati - 450 g di zucchero - 30 g di miele - 2 albumi - cannella - chiodi di garofano in polvere - la scorza grattugiata di 1/2 limone - zucchero a velo per decorare

● **1** Tritate i pistacchi, un poco alla volta, con lo zucchero. Amalgamateli in una terrina con il miele e gli albumi leggermente sbattuti; incorporate anche un pizzico di cannella e di chiodi di garofano e la scorza di limone. Coprite l'impasto con la pellicola e fatelo riposare un'ora.
● **2** Prelevate dal composto tante porzioni della grandezza di una piccola noce. Riducetele a palline aiutandovi con i palmi delle mani e disponetele su una placca foderata con carta da forno, schiacciandole leggermente e distanziandole una dall'altra.
● **3** Cuocete i dolcetti nel forno già caldo a 180° per una ventina di minuti. Fateli raffreddare su una gratella in modo che si ammorbidiscano all'interno. Cospargete a piacere con pochissimo zucchero a velo e servite.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti + riposo** ● **Cottura 20 minuti**
● **80 cal/dolcetto**


abbiamo i numeri giusti
stampo per cioccolatini con tagliabiscotti DELÍCIA KIDS
2 formine
tagliabiscotti
incluse
tescoma.
www.tescoma.it
Numero Verde
800777546





Stocche alla ligure

A GENOVA E DINTORNI LO STOCCAFISSO È PROTAGONISTA DI STREPITOSE RICETTE DI TRADIZIONE. E TESTIMONE DI UN'AFFINITÀ ELETTIVA

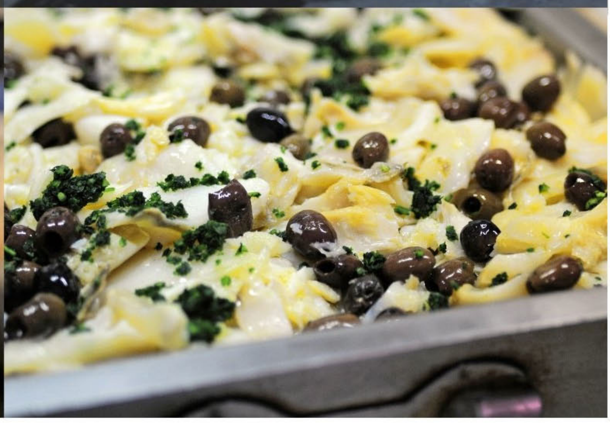
a cura di Barbara Roncarolo ed Enza Dalessandri, servizio di Spagoni+Mulas, scelta dei vini Sandro Sangiorgi. Si ringrazia Federico Valle della Bottega dello Stoccafisso di Genova



Leggero, facile da conservare e poco costoso, in passato lo stoccafisso era l'alimento povero che consentiva al popolo di rispettare le indicazioni del "venerdì di magro". Tradizionalmente il pesce essiccato proveniente dalla Norvegia si trovava nelle maggiori città portuali. E non a caso le grandi ricette italiane con lo stocco nascono a Venezia, Ancona, Messina, Napoli, Genova. In quest'ultima città, tra i vicoli a ridosso del porto antico, dal 1936 la Bottega dello Stoccafisso mantiene alta la tradizione. Che gli appassionati buongustai osservanti delle ricette classiche celebrano oggi nello "stocchefisce accomodou", nella "buridda" e nel mitico "brandecujun".











Straniero, ma di famiglia

"U stocchefisciu vive in t'è l'egua, ma u deve mui in t'è l'oio" (lo stoccafisso vive in acqua, ma deve morire nell'olio) recita un antico adagio ligure, che suggella l'unione, felicissima, tra il merluzzo secco del Mar di Norvegia e l'olio profumato della Riviera, da usare sempre in abbondanza. Tipiche di tutta la Regione sono le preparazioni in umido come lo stoccafisso accomodato, massima espressione dell'abbinamento di pesce e patate che si ritrova anche in una ricetta classica del Ponente: qui i due ingredienti si uniscono in una crema setosa dal nome curioso di "brandecujun". Altra gloriosa interpretazione dello stocche, come è chiamato familiarmente a Genova, è la "buridda", dove il merluzzo tagliato a tocchi cuoce con pomodori, pinoli e funghi. Nella cottura alla marinara, invece, è insaporito da capperi, pomodori, olive verdi e nere. Definitivi memorabilia del passato sono i budelli (le interiora del pesce), da cuocere in umido con patate e pomodori o ad involtino con ripieno di stoccafisso (foto in alto).

STOCCAFISSO ACCOMODATO CLASSICO

PER 4 PERSONE

1 kg di stoccafisso bagnato (la parte verso la testa) - 300 g di patate - 20 g di funghi secchi - 1 cipolla - 1 carota - 1 costola di sedano - 2-3 rametti di prezzemolo - 2 acciughe sott'olio - 1 manciata di pinoli e di olive verdi - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Fate ammorbidire i funghi in acqua tiepida. Intanto pulite e lavate cipolla, sedano, carota e prezzemolo e tritateli con i funghi sgocciolati. Sciogliete le acciughe in una casseruola con 3-4 cucchiai di olio e soffriggetevi il trito.
● **2** Pulite il pesce, eliminate le lische, la pelle e tagliatelo a pezzettoni. Trasferitelo nella casseruola, rosolatelo per qualche minuto, poi salate e pepate.
● **3** Coprite con il coperchio e continuate la cottura a fuoco dolce per circa 30 minuti, aggiungendo acqua calda se necessario. Unite anche le olive, i pinoli e le patate sbucciate e tagliate a pezzi, proseguite la cottura per altri 30 minuti e servite caldo.

FACILE ● Preparazione 20 minuti ● Cottura 35 minuti ● 420 cal/porzione



GRATIN CON LE BIETOLE

PER 6 PERSONE
1 kg di stoccafisso bagnato (la parte verso la testa) - 1 kg di bietole - 1 kg di patate - 1 cipolla - 2 spicchi d'aglio - 2 acciughe sott'olio - 1 manciata di pinoli - parmigiano reggiano grattugiato - 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro - 3 litri di brodo vegetale - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Private lo stoccafisso delle lische e della pelle, poi tagliatelo a pezzettoni. Pulite le bietole, lavatele e tagliatele a striscioline. Sbucciate le patate e tagliatele a pezzetti.
● **2** Sbucciate l'aglio e la cipolla, tritateli e soffriggeteli in un tegame con 2-3 cucchiai di olio, le acciughe e i pinoli. Aggiungete lo stoccafisso, le patate e le bietole preparati, il brodo e il concentrato di pomodoro, poi regolate di sale e cuocete per un'ora.
● **3** Trasferite il contenuto del tegame in una teglia in uno strato alto circa 4 cm, cospargete con abbondante parmigiano e trasferite in forno con il grill ben caldo a 240°. Quando il formaggio è dorato, sfornate e servite subito.

FACILE
● Preparazione 20 minuti ● Cottura 1 ora e 5 minuti ● 390 cal/porzione

A sinistra, in alto, padella Fasa da Cooking.
Indirizzi a pagina 8

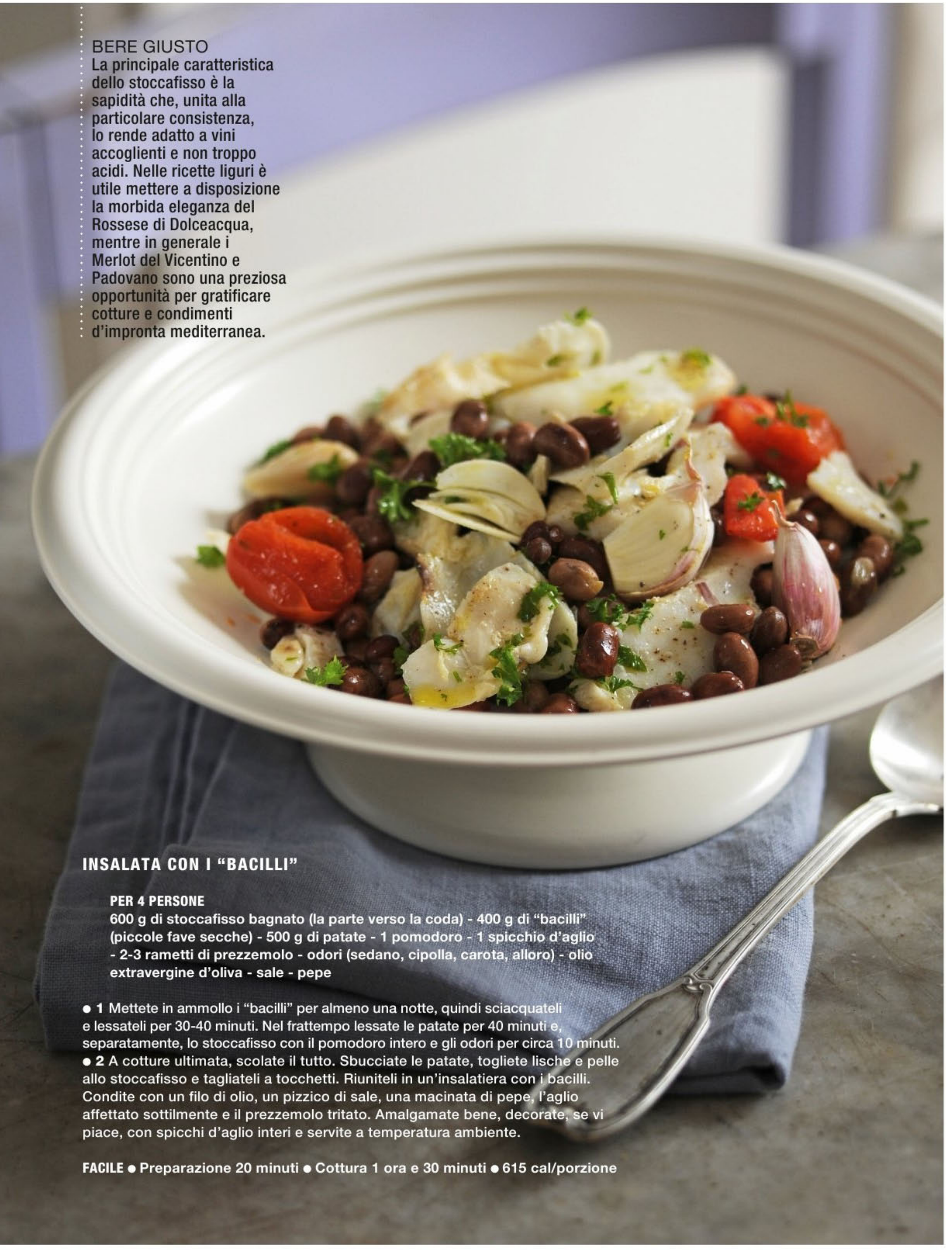
AGRODOLCE CON PINOLI E UVETTA

PER 4 PERSONE
1 kg di stoccafisso bagnato (la parte verso la testa) - 1 mazzetto di prezzemolo - 70 g di uvetta - 60 g di pinoli - 2 cucchiai di zucchero - 1 cucchiaio di aceto - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Lasciate ammorbidire l'uvetta in acqua. Eliminate le lische e la pelle dallo stoccafisso e tagliatelo a pezzi. Mettetelo in un tegame di coccio con 3-4 cucchiai di olio, salate, pepate, cospargetelo con il prezzemolo tritato e fatelo rosolare su tutti i lati.
● **2** Nel frattempo, sciogliete lo zucchero in un pentolino con l'aceto fino a ottenere uno sciroppo, poi aggiungete circa mezzo bicchiere di acqua, l'uvetta scolata, i pinoli e amalgamate bene. Versate la salsa ottenuta sul pesce, coprite il recipiente con il coperchio e proseguite la cottura per circa 30 minuti. Servite l'agrodolce caldo con la salsina di cottura.

FACILE ● Preparazione 20 minuti ● Cottura 35 minuti ● 285 cal/porzione





BERE GIUSTO
La principale caratteristica dello stoccafisso è la sapidità che, unita alla particolare consistenza, lo rende adatto a vini accoglienti e non troppo acidi. Nelle ricette liguri è utile mettere a disposizione la morbida eleganza del Rossese di Dolceacqua, mentre in generale i Merlot del Vicentino e Padovano sono una preziosa opportunità per gratificare cotture e condimenti d'impronta mediterranea.

INSALATA CON I "BACILLI"

PER 4 PERSONE
600 g di stoccafisso bagnato (la parte verso la coda) - 400 g di "bacilli" (piccole fave secche) - 500 g di patate - 1 pomodoro - 1 spicchio d'aglio - 2-3 rametti di prezzemolo - odori (sedano, cipolla, carota, alloro) - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Mettete in ammollo i "bacilli" per almeno una notte, quindi sciacquateli e lessateli per 30-40 minuti. Nel frattempo lessate le patate per 40 minuti e, separatamente, lo stoccafisso con il pomodoro intero e gli odori per circa 10 minuti.
● **2** A cotture ultimata, scolate il tutto. Sbucciate le patate, togliete lische e pelle allo stoccafisso e tagliateli a tocchetti. Riuniteli in un'insalatiera con i bacilli. Condite con un filo di olio, un pizzico di sale, una macinata di pepe, l'aglio affettato sottilmente e il prezzemolo tritato. Amalgamate bene, decorate, se vi piace, con spicchi d'aglio interi e servite a temperatura ambiente.

FACILE ● Preparazione 20 minuti ● Cottura 1 ora e 30 minuti ● 615 cal/porzione

SFORMATO CON LE PATATE E SALSA DI PINOLI E ACCIUGHE

PER 4 PERSONE
1 kg di stoccafisso (meglio la parte verso la testa) - 800 g di patate - 2 spicchi d'aglio - pane grattugiato - 1 manciata di pinoli - 3-4 acciughe sott'olio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Scottate lo stoccafisso in acqua bollente leggermente salata per 5 minuti circa, scolatelo ed eliminate le lische e la pelle. Sbucciate e affettate sottilmente le patate, distribuitele in una teglia ricoperta con un foglio di carta da forno, aggiungete l'aglio schiacciato, salate, pepate e coprite con lo stoccafisso diviso in scaglie grossolane.
● **2** Regolate di sale e pepe, cospargete la superficie con un filo di olio e pane grattugiato e infornate a 180° per circa 20 minuti. Intanto, frullate i pinoli con le acciughe e poca acqua, fino a ottenere una salsina densa. A cottura ultimata, sfornate e servite lo sformato caldo irrorato con abbondante salsa.

FACILISSIMA
● Preparazione 15 minuti ● Cottura 25 minuti ● 470 cal/porzione





A ciascuno il suo taglio

Lo stoccafisso più pregiato proviene dalle isole Lofoten in Norvegia: qui tra febbraio e maggio viene pescato, pulito ed essiccato, operazione che lo rende non deperibile e molto leggero. Oggi è solitamente venduto già "bagnato"(ovvero ammorbidito in acqua), pronto a tuffarsi in pentola. Se invece lo si acquista secco, bisogna lasciarlo a bagno per 7-8 giorni, cambiando l'acqua almeno 2 o 3 volte al giorno. In questo modo il suo volume raddoppia o triplica. In cucina i pezzi si scelgono a seconda della ricetta: la polpa della parte alta del pesce, più vicina alla testa, ha scaglie grandi e consistenti ed è particolarmente adatta alle lunghe cotture, come quelle dei piatti in umido. La parte bassa, viceversa, ha scaglie più piccole ed è utilizzata per le ricette con cotture rapide. I tranci sono perfetti per i piatti da porzione o che richiedono pezzi interi, mentre i budelli diventano golosi involtini o entrano in alcune ricette classiche come la buridda o lo stoccafisso alla genovese.



Tegame Maxwell Williams
da Cooking.
Indirizzi a pagina 8

STOCCHE ALLA BADALUCCHESE CON FRUTTA SECCA

PER 4 PERSONE
1 kg di stoccafisso bagnato (meglio la parte verso la testa) - 120 g di pinoli, nocciole sgusciate e gherigli di noce - 1 carota - 1 cipolla - 60 g di funghi secchi - 2 spicchi d'aglio - 1 bicchiere di vino bianco - 2-3 rametti di prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Lasciate ammorbidire i funghi in acqua tiepida. Nel frattempo, tostate pinoli, nocciole e noci in una pentola antiaderente o di ghisa, poi tritate il tutto grossolanamente. Pulite e tritate anche la carota, la cipolla, il prezzemolo e l'aglio e i funghi scolati e strizzati.
● **2** Soffriggete il trito di verdure e funghi in padella con 3 cucchiai di olio, unite il trito di frutta secca, quindi bagnate con il vino e fate insaporire l'intingolo per circa 3 minuti. Intanto, lessate per 5 minuti lo stoccafisso tagliato a pezzi, scolatelo, eliminate le lische e la pelle, salatelo e pepatelo e sistematelo in un tegame a bordi alti, formando uno strato circolare e lasciando un'apertura al centro.
● **3** Irrorate con 2-3 cucchiai di intingolo e ricoprite con un altro strato di stoccafisso. Alternate il pesce e l'intingolo, fino a esaurire entrambi. Cuocete il tutto per circa un'ora, irrorando ogni tanto il pesce con il fondo di cottura che si forma al centro. Servite caldo.

FACILE
● **Preparazione 15 minuti** ● **Cottura 1 ora e 10 minuti** ● **455 cal/porzione**


SCELTO DA
GAMBERO ROSSO
Città del gusto®
LOWE PIRELLA FRONZONI
Ditelo con i fiori. Fritti.
PARTECIPA AL CONCORSO DI FOXY E GAMBERO ROSSO
"FRITTI D'AUTORE".
IN PALIO FANTASTICI PREMI
E PER IL PRIMO CLASSIFICATO, UNO "CHEF A DOMICILIO".
Vinci un'esclusiva cena preparata nella comodità di casa tua da un cuoco della Città del Gusto del Gambero Rosso. In più i vincitori riceveranno una fornitura di Cartapaglia. Partecipare è semplice. Dal 15 gennaio al 15 maggio 2013, invia un tagliando di garanzia che trovi sulle confezioni di Cartapaglia Foxy, la tua ricetta, una foto della presentazione del piatto e tutti i tuoi dati a: Concorso "Fritti d'Autore", casella postale 3014 - FI 26, 50127 - Firenze. Regolamento completo e premi su www.foxy.it
Foxy
Cartapaglia
RACCOMANDATA PER IL FRITTO
FOXY. PICCOLI COLPI DI GENIO.



Versatile grattugia

FRA TRADIZIONE, DESIGN MODERNO E TECNOLOGIA

a cura di Alessandro Gnocchi, servizio di Patrizia Cantoni, testo di Fiammetta Bonazzi, foto di Marco Azzoni/MDA

È uno dei più antichi tra gli utensili da cucina e, ben prima dell'invenzione dei modelli a manovella o elettrici, veniva costruita forando con un chiodo un lamierino: si otteneva così un attrezzo rudimentale da usare per grattugiare formaggi duri, pane secco e noce moscata o per ridurre a striscioline le verdure più coriacee. In passato le grattugie erano in ferro e si aprivano a "V" sul tavolo o erano simili a scatole con un cassetto di legno per raccogliere il prodotto finito; oggi ne esistono anche in porcellana, facilissime da pulire sotto il getto dell'acqua bollente, e in acciaio inox affilate al laser, con "dentini" e lame differenziate per grattugiare fine, grosso o a scaglie. I modelli a cono o a piramide, con impugnature ergonomiche e antiscivolo, offrono su un unico attrezzo la possibilità di

> segue a pag. 68

● **1** Grattugia con 5 lame speciali per tagliare le patate crude e cotte (Top Tools, Wmf; 29,95 €). ● **2** In acciaio inox con base in gomma antiscivolo (Technicus Future Trio, Westmark; 22 €). ● **3** Grattugia multilama prodotta in due versioni diverse: Mr Duke e Mr Dan (E-My; 16 € e 14 €). ● **4** Tre lame in acciaio inox tagliate al laser (Grattugia a torre Silit, 39,95 €). **5** Dotata di vaschetta da 600 cc (Grattugia multilama, Guzzini; 27 €). ● **6** Rettangolare, realizzata in porcellana (Grattugia Küchenprofi; 8 €). ● **7** Di piccolo formato in acciaio inox per limoni (Grattugia Microplane, 19,95 €). ● **8** In ceramica, per verdura e frutta (Grattugia Kyocera; 30 €). Indirizzi a pagina 8



● **1** Mandolina con 7 lame intercambiabili in accaio inox (Paderno; 99 €). ● **2** Ideale per tagliare, affettare e grattugiare grazie a 5 lame sostituibili di doppia misura (Grattugia multiuso, linea Handy, Tescoma, 34,90 €). ● **3** Dotata di 2 lame in accaio e impugnatura di sicurezza (Keen Chef, distribuita da Künzi; 11 €). ● **4** Affettatore con 5 lame intercambiabili a "V" microseghettate in acciaio. (Affettatutto V5, Borner; 42 €). ● **5** Mandolina richiudibile salvaspazio con corpo in acrilico e lama in accaiaio inox (Sleekslice, Chef'n, 27,90 €). ● **6** Dotato di pratica impugnatura ergonomica in materiale antiscivolo (Affettatutto Way Slicer, Küchenprofi; 28 €). Indirizzi a pagina 8

> segue da pag. 67

grattugiare a misure diverse; ma ci sono anche le versioni apposite per affettare le patate bollite e le verdure cotte. Per i vegetali crudi, però, alla grattugia si affianca la "mandolina". Si tratta di una piastra piatta con lame regolabili per mezzo di una vite che ne varia l'inclinazione e consente di ottenere fettine di spessori diversi, tagli a julienne, a rondelle, a nastri e a cubetti. Per affettare si fa scivolare l'alimento sull'attrezzo con un movimento ritmico della mano, proprio come se si trattasse di uno strumento a corda. Le mandoline di terza generazione sono equipaggiate anche con spremiagrumi e carrellini sui quali sistemare frutta, ortaggi e anche zenzero e tartufo. E grazie ai comodi salvadita in silicone si lavora in sicurezza, evitando antipatiche escoriazioni.

I due modi del sedano

DA COSTA O "RAPA": CROCCANTE E SINUOSO L'UNO, TENERO E POLPOSO L'ALTRO, ESPRIMONO LA COMUNE ANIMA AROMATICA CON INASPETTATA FANTASIA

a cura di Francesca R. Mezzadri, foto di Luca Colombo/Studio XL, ricette di Paola Volpari, styling di Barbara Mantovani e Sissi Valassina



MILLEFOGLIE DI SEDANO RAPA

PER 4 PERSONE
1 sedano rapa di circa 600 g - 500 g di champignon - 160 g di provola affumicata - 1 limone - 85 g di farina di riso - 65 g di farina bianca - 2 dl di acqua minerale frizzante - 1 tuorlo - 1 spicchio d'aglio - 1 mazzetto di erba cipollina - 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva - olio di semi di arachide - sale

● **1** Sbucciate il sedano rapa e tagliatelo in 12 fettine spesse 1 cm. Scottatele 5-6 minuti in acqua bollente col succo di 1/2 limone, poi scolatele e fatele raffreddare.
● **2** Private i funghi della terra, lavateli, affettateli, bagnateli con il succo del limone rimasto, scolateli e cuoceteli 10 minuti in un tegame con l'aglio sbucciato e l'olio d'oliva. Salate, pepate, cospargete di erba cipollina tagliuzzata e spegnete. Grattugiate grossolanamente la provola.
● **3** Mettete in un vasetto di vetro il tuorlo con le farine e l'acqua freddissima. Chiudete, scuotete e versate la pastella ottenuta in una ciotola, tenuta immersa in un'altra più grande contenente acqua e ghiaccio. Immergete le fette di sedano nella pastella e friggetele in abbondante olio di semi ben caldo. Scolatele su carta da cucina e salatele.
● **4** Posate 4 frittelle di sedano su una placca foderata di carta da forno, distribuitevi un po' di funghi e provola, poi un'altra frittella e così via, per ottenere 4 torrette. Infornate a 230° per 4-5 minuti. Completste con erba cipollina.

MEDIA
● Preparazione 25 minuti ● Cottura 30 minuti ● 410 cal/porzione

In questa pagina, tessuto Silva, piatto Rina Menardi, bicchiere Bitossi Home, posate di Le Stanze della Memoria. Nella pagina accanto, parete e piano dipinti con colori Farrow & Ball, piatto Christiane Perrochon, posate 100Fa, tovagliolo Society. Indirizzi a pagina 8

CHIPS AL PROFUMO DI ERBE E LIMONE

PER 4 PERSONE
250 g circa di sedano rapa - 70 g di fiocchi di mais (corn flakes) - 80 g di pancarré - 3 limoni non trattati - 1 mazzetto di salvia - 1 ciuffetto di timo, maggiorana e rosmarino - 2 uova - olio di semi di arachide - sale fino e grosso - pepe

● **1** Privatе il pancarré della crosta e tostatelo in forno a 250° per 2 minuti. Passatelo al mixer con i fiocchi di mais in modo da sbriciolarli non troppo finemente. Mondate, lavate e tritate timo, maggiorana e rosmarino in modo da ottenerne una cucchiaiata abbondante. Lavate 1 limone e grattugiatene la scorza. Sbucciate e affettate finemente il sedano e i limoni rimasti, ben lavati.
● **2** Mescolate al pane preparato una macinata di pepe, le erbe tritate e la scorza di limone. Sbattete le uova con un pizzico di sale e pepe. Passate il sedano rapa prima nelle uova e poi nella panatura e friggete in abbondante olio di semi caldo; fate lo stesso con le fette di limone e le foglie di salvia.
● **3** Scolate la frittura su più fogli di carta assorbente da cucina, cospargete leggermente di sale grosso pestato e servite subito.

FACILE
● Preparazione 20 minuti ● Cottura 15 minuti ● 240 cal/porzione



RISOTTO AL SEDANO VERDE CON IL MASCARPONE

PER 4 PERSONE
320 g di riso Vialone nano - 400 g di sedano verde con le foglie - 120 g di mascarpone - 2 cipollotti • vino bianco secco - 2 l circa di brodo vegetale - 40 g di grana grattugiato - 25 g di pistacchi sgusciati - 40 g di burro - sale - 1 cucchiaino di pepe rosa in grani

● **1** Lavate e mondate il sedano privandolo dei filamenti e conservando le foglie, poi tritatelo grossolanamente. Pulite, lavate e tritate i cipollotti. Fateli appassire in una casseruola con il burro. Versate il riso, fate tostare qualche istante, sfumate con un filo di vino e lasciate evaporare a fuoco vivo.
● **2** Unite il sedano e bagnate con un mestolo di brodo caldo. Abbassate la fiamma e portate a cottura il riso unendo altro brodo quando il precedente è assorbito.
● **3** Tritate finemente i pistacchi e mescolateli al grana. Dividete il miscuglio in 4 parti e distribuitelo in dischetti sottili, distanziati tra loro, su una placca foderata di carta da forno. Cuocete le cialdine a 220° per circa 5 minuti, senza dorarle troppo, altrimenti diventano amare. Sfornatele e, aiutandovi con una spatola, posatele su un mattarello o una bottiglia, posata sul fianco, per farle incurvare.
● **4** A fine cottura, mantecate il risotto con il mascarpone, regolate di sale e completate con il pepe rosa, leggermente pestato. Dividete nei piatti, guarnite con le foglie di sedano tenute da parte e servite con le cialdine.

FACILE
● Preparazione 30 minuti ● Cottura 30 minuti ● 600 cal/porzione





Da costa o da radice

Aromatico e naturalmente sapido: sono queste le caratteristiche distintive del sedano nelle sue due varietà.
Quella definita "da costa" sviluppa fusti carnosi con foglie turgide e profumate e, a seconda della tecnica di coltivazione, può essere verde, più intenso e coriaceo, o bianco, fatto crescere in assenza di luce, croccante e dolce. L'utilizzo più tipico è come verdura aromatica, irrinunciabile in soffritti, fondi e minestre, ma le costole più tenere si gustano anche in pinzimonio, oppure gratinate con besciamella o parmigiano.
La qualità denominata "sedano rapa", o "di Verona" forma una radice di dimensioni considerevoli che si utilizza essa stessa come verdura. Si usa spesso a crudo, in genere con taglio a julienne, ma anche in contorni e altre preparazioni cotte. Nella cucina veronese se ne fa una zuppa molto ricca con fagioli, salsiccia e tagliatelle, mentre in Piemonte l'ortaggio si fa stufare dolcemente e, una volta morbido e delicato, si serve su crostoni di pane.



In questa pagina, piano dipinto con colore Farrow & Ball, piatto fondo Nella Longari, tovagliolo Society. Nella pagina accanto, tessuti Silva, piatto fondo Bitossi Home. Indirizzi a pagina 8

INSALATA CON RADICCHIO E MELA VERDE CON CRUMBLE DI NOCI

PER 4 PERSONE
350 g circa di sedano rapa - 300 g di radicchio trevigiano tardivo - 1 mela Granny Smith - 50 g di bacon - 30 gherigli di noce - 30 g di grissini - 1 cucchiaio di senape rustica - olio extravergine d'oliva - sale e pepe

● **1** Mettete la senape in una ciotola con un pizzico di sale e di pepe, unitevi 6 cucchiai di olio ed emulsionate la salsa con una forchetta.
● **2** Tritate grossolanamente il bacon e le noci, sbriciolate i grissini e mescolate tra loro gli ingredienti, poi distribuiteli su una placca foderata con carta da forno, spennellata d'olio, e infornate a 250° per circa 4-5 minuti.
● **3** Sbucciate il sedano rapa e grattugiatelo con una grattugia a fori larghi. Sbucciate la mela, eliminate il torsolo e tagliatela a fettine sottili, tuffandole in acqua ghiacciata. Pulite e lavate il radicchio, tagliatelo a listarelle e dividetele nei piatti insieme alle mele sgocciolate e al sedano rapa. Condite con la salsa preparata e cospargete con il crumble croccante ancora caldo accompagnando, se vi piace, con altri grissini.

FACILISSIMA
● Preparazione 20 minuti ● Cottura 5 minuti ● 260 cal/porzione

ZUPPETTA AI DUE SEDANI CON I CANNELLINI E LE VONGOLE

PER 4 PERSONE
1 cuore di sedano bianco e 1 cuore di sedano verde (in tutto circa 250 g) - 220 g di fagioli cannellini in scatola (peso sgocciolato) - 70 g di lardo - 1 kg di vongole veraci - 1 spicchio di aglio - 1 l di brodo vegetale - 0,5 dl di vermut dry - 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva - sale - peperoncino in polvere

● **1** Lavate le vongole, poi mettetele in una bacinella di acqua salata e lasciatele spurgare della sabbia per 1 ora. Sgocciolatele e trasferitele in un largo tegame con il vermut. Coprite e fatele aprire a fuoco vivace. Toglietele dal tegame con un mestolo forato e filtrate il loro liquido di cottura.
● **2** Mondate i due tipi di sedano privandolo dei filamenti, ma conservando le foglie più tenere. Lavatelo e tritatelo grossolanamente. Sbucciate l'aglio, privatelo del germoglio e spremete la polpa con l'apposito attrezzino. Tritate finemente il lardo e mescolatelo all'aglio spremuto.
● **3** Fate leggermente rosolare il trito di lardo con l'olio in una casseruola, unitevi 2/3 del sedano e i cannellini, fate insaporire per qualche istante a fuoco vivo poi aggiungete il liquido di cottura delle vongole (circa 2 dl), il brodo caldo e regolate di sale. Proseguite la cottura per 20 minuti circa.
● **4** Trascorso il tempo indicato passate al mixer un mestolo abbondante di zuppa. Rimettete il passato nella casseruola e aggiungete le vongole. Aggiustate di sale, mescolate bene e spegnete il fuoco. Servite la zuppetta con il rimanente sedano tritato, le foglie tenute da parte e abbondante peperoncino.

FACILE
● Preparazione 30 minuti + riposo ● Cottura 40 minuti ● 315 cal/porzione



In questa pagina, piano dipinto con colore Farrow & Ball, tovagliolo Society, piatto di Rina Menardi, cucchiaino 100Fa, ciotolina Alessi, bicchiere in peltro Le Stanze della Memoria. Nella pagina accanto, tessuto Silva, piatto fondo Bitossi Home, barattolo e cucchiaio 100Fa. Indirizzi a pagina 8



INSALATA IN BIANCO CON SCAROLA, PERE E FICHI SECCHI

PER 4 PERSONE
1 sedano bianco (circa 300 g) - 200 g di scarola - 1 pera Decana - 10-12 fichi secchi - 350 g di burrata - 1 rametto di rosmarino - 1 arancia non trattata - 6 cucchiai di olio extravergine d'oliva - sale e pepe

● **1** Mondate il sedano privandolo dei filamenti, lavatelo e tagliatelo a bastoncini sottili, conservando le foglie. Pulite, lavate e spezzettate la scarola. Lavate e affettate la pera e tuffate le fette in acqua ghiacciata. Private i fichi secchi del picciolo e affettateli.
● **2** Mettete il succo di arancia in una ciotola, unitevi un poco della sua scorza grattugiata, l'olio, gli aghi del rosmarino, un pizzico di sale e una macinata di pepe, quindi emulsionate con un frullatore a immersione.
● **3** Distribuite le pere sgocciolate e gli altri ingredienti nei piatti. Unite le foglie di sedano e la burrata a ciuffetti e accompagnate con la salsa preparata.

FACILISSIMA
● Preparazione 25 minuti ● Cottura nessuna ● 620 cal/porzione



Prezzemolo

TALMENTE USATO NELLA NOSTRA CUCINA DA DIVENTARE PROVERBIALE, È OBBLIGATORIO CON IL PESCE E I FUNGHI, MA È INDICATO ANCHE PER UOVA, VERDURE E SALSE PASSEPARTOUT

a cura di Mariateresa Carlucci, testo di Mariarosa Schiaffino, foto di Alkèmia, ricette di Claudia Compagni, styling di Stefania Aledi

Dappertutto come il prezzemolo, si dice. E infatti non si sbaglia mai a metterne qualche fogliolina tritata nelle preparazioni più diverse per dare quell'aroma gentile ma preciso che non ha controindicazioni e, anzi, ha la rara proprietà di ravvivare altre erbe e spezie. Anche come decorazione è bellissimo, con quegli steli dritti e lisci, quel portamento elegante e le foglie leggere dai margini seghettati, che nella varietà riccia diventano addirittura increspate. Erba mediterranea, usata fin dai tempi antichi, è al suo meglio fresca, appena tagliata. Si sposa benissimo all'aglio ed è d'obbligo nel mazzetto guarnito per il bollito e il court-bouillon per il pesce. Non se ne può fare a meno nella cottura dei funghi, nelle preparazioni a base di crostacei e molluschi e in genere nei piatti marinari. La cucina francese classica lo utilizza nel capitolo dei burri composti o aromatizzati, che sono una delle sue glorie, e precisamente in quello detto maître d'hotel. Si lavora il burro fatto ammorbidire a temperatura ambiente con prezzemolo tritato fine, succo di limone, pepe bianco e sale. Si dà alla crema ottenuta una forma cilindrica, si avvolge in carta da forno e si mette in fresco, poi al momento di servire carni alla griglia si taglia una rondella e si mette sulla carne. Così si scioglie in bella vista dando ricchezza aromatica al tutto. Tra le ricette nostrane, spicca quella della salsa verde, forse la più italiana delle salse per accompagnare le carni bollite, calde e fredde.

> segue a pag. 79



Bocconcini alle uova, pag. 78

Piatto Pagnossin.
Indirizzi a pagina 8



BOCCONCINI ALLE UOVA

PER 4 PERSONE
200 g di farina - 130 g di burro - 2 uova - 1 mazzetto di prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe rosso

● **1** Frullate nel mixer la farina con 100 g di burro a dadini, una presa di sale e una manciata di foglie di prezzemolo lavate e asciugate fino a ottenere un composto a briciole. Versate 50 ml d'acqua e frullate ancora finché avrete una palla di pasta; avvolgetela nella pellicola e lasciatela riposare in frigorifero per 30 minuti.
● **2** Stendete la pasta su un foglio di carta da forno in una sfoglia spessa circa 3 mm, tagliatela in 12 dischetti di 6 cm e rivestite fondo e bordi di altrettanti stampini di 3 cm di diametro a bordi alti imburrati. Punzecchiate il fondo delle tartellette, copritele internamente con carta da forno, riempitele con legumi secchi e cuocete in forno a 180° per 15 minuti. Eliminante carta e legumi e cuocete per 3-4 minuti.
● **3** Sbattete le uova con sale e pepe. Sciogliete il burro rimasto in una padella antiaderente, versatevi le uova, spostate il tegame sul bordo del fornello e cuocete a fiamma bassa, mescolando di tanto in tanto, finché le uova saranno leggermente rapprese. Distribuitele nelle tartellette e completate con le foglie di prezzemolo rimaste fritte per pochi secondi in olio caldo e 1 macinata di pepe.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti + riposo** ● **Cottura 25 minuti** ● **460 cal/porzione**

BISTECCHINE DI PESCATRICE CON IMPANATURA AROMATICA

PER 4 PERSONE
600 g di pescatrice a tranci - 3 zucchine - 80 g di pangrattato - 50 g di parmigiano reggiano grattugiato - 1 mazzetto di prezzemolo - 2 spicchi d'aglio - 40 g di burro - sale - pepe nero

● **1** Frullate nel mixer una grossa manciata di foglie di prezzemolo lavate e asciugate, il pangrattato, il parmigiano, il prezzemolo e 1 presa di sale. Pulite le zucchine, tagliatele a bastoncini e scottatele per 2-3 minuti in acqua bollente salata.
● **2** Eliminate la parte cartilaginea da ogni trancio di pescatrice, separate i 2 filetti, divideteli a metà nel senso dello spessore e battete delicatamente ogni fettina tra 2 fogli di carta da forno. Sbucciate gli spicchi d'aglio, schiacciateli e riuniteli in una grossa padella con il burro. Scioglietelo a fiamma bassa, lasciate soffriggere l'aglio per 2-3 minuti, unite le fettine di pesce e cuocetele per circa 2 minuti. Scolatele dal fondo di cottura, trasferitele in un piatto, mettete le zucchine nella padella, unite 1 cucchiaio colmo di pangrattato aromatico e proseguite la cottura per 3-4 minuti.
● **3** Passate le fettine di pescatrice nel pangrattato aromatico rimasto, facendolo aderire da entrambi i lati, e disponetele su una teglia rivestita con carta da forno. Proseguite la cottura in forno per 5-6 minuti finché iniziano a dorare. Servite con le zucchine.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 15 minuti** ● **285 cal/porzione**

INSALATA DI POLLO IN SALSA VERDE

PER 4 PERSONE
1 petto di pollo da circa 500 g - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 cucchiaino colmo di capperi sotto sale - 2 arance non trattate - 1 finocchio - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Mettete a bagno i capperi in acqua tiepida. Pulite il prezzemolo, staccate i gambi e tenetene da parte una decina; lavate le foglie, asciugatele e trasferitele in un piccolo mixer. Riunite i gambi di prezzemolo in una casseruola, versate abbondante acqua, portate a ebollizione, unite 1 presa di sale e il petto di pollo e cuocetelo per circa 30 minuti in leggera ebollizione.
● **2** Spegnete il fuoco, lasciatelo riposare per 5 minuti, scolatelo e fatelo raffreddare. Tenete da parte 1 mestolino del brodo di cottura. Scolate i capperi, sciacquateli, uniteli alle foglie di prezzemolo con 1 pizzico di sale, il succo e la scorza grattugiata di 1 arancia, 4 cucchiai d'olio e il brodo tenuto da parte e frullate fino a ottenere una salsa fluida e omogenea.
● **3** Tagliate il pollo a fettine, pelate al vivo l'arancia rimasta e tagliatela a fettine. Pulite e lavate il finocchio e riducetelo a spicchietti sottili. Disponete nei piatti arancia, finocchio e pollo e condite tutto con la salsa.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 35 minuti** ● **220 cal/porzione**

> *segue da pag. 77*

Con il prezzemolo si tritano capperi, acciughe, cipolla e aglio, si emulsiona il mix con olio extravergine d'oliva ed ecco una crema di delizia, odorosa e verdissima.
Un piccolo segreto per avere sempre una riserva di aroma? Sfogliate i rametti freschissimi, lavate e asciugate le foglie, tritatele o frullatele, mettetele in un vasetto, copritele d'olio, chiudete ermeticamente e tenete in frigo. Certo non è come avere prezzemolo appena colto, ma… In ogni caso, per farne risaltare al massimo l'aroma, aggiungete il prezzemolo solo verso la fine della cottura o addirittura fuori del fuoco. Altrimenti rischia di diventare amaro.



Insalata di pollo in salsa verde

Piatto Pagnossin, cucchiaino Mepra, bicchiere Alessi. A sinistra: forchetta Mepra. Indirizzi a pagina 8

IL PIACERE DELLA POLENTA SI FA INTEGRALE.

POLENTA VALSUGANA CON FARINA INTEGRALE.

Polenta Valsugana con farina integrale, gustosa e versatile, è un'importante fonte di fibre grazie alla presenza della crusca di mais.

Nell'ambito di una dieta varia ed equilibrata, la farina integrale, grazie alla ricchezza di fibre, è un ottimo aiuto per un'alimentazione gustosa e leggera.

Polenta Valsugana.
Facile, Bella, Buona, Sana.



www.polentavalsugana.it





INGEGNERE AI FORNELLI

Ingegnere civile fuori e cuoca dentro, Emanuela (**arricciaspiccia-emanuela.blogspot.it**), passerebbe le giornate a spignattare, inventare e assaggiare. Per ora lo fa solo quando ha un po' di tempo e, da celiaca, ha una bella raccolta di ricette senza glutine, accompagnate da foto o da colorate illustrazioni.

Arricciaspiccia

prelibatezze non convenzionali

UN PO' DI BRICIOLE

Ciambelle, pastasciutta, friselle, muffin, torte di mille colori... Il tutto senza glutine e spesso anche senza lattosio. Il blog di Anna (**unpodibriciole incucina.blogspot.it**) nell'arco di 4 anni si è arricchito di «tanti pensieri, ricette ed esperimenti di una mamma che ha come missione rendere gioioso e gustoso qualsiasi piatto, purché sia adatto a tutti, intolleranti e non».





NON TOLLERO REBECCA

Molti anni fa, quando Rebecca ha scoperto di essere intollerante al lattosio, esisteva solo il latte di soia, in alternativa al vaccino. Da lì, grazie alla mamma, ha imparato a trovare soluzioni golose per pagnottine morbide, dolcetti, besciamelle e molto altro. Le sue sperimentazioni sono su **nontolleroillattosio.blogspot.it**.



Il buon gusto dei "senza"

MOLTI DEVONO FARE A MENO DI GLUTINE, LATTOSIO, UOVA E TANTI ALTRI INGREDIENTI. IN RETE SE NE PARLA SENZA TABÙ: ABBIAMO SCOVATO I SITI CON LE RICETTE PIÙ GHIOTTE

di Barbara Roncarolo

CARDAMOMO & CO.

«Sono una celiaca felice di esserlo». Infatti quando, 15 anni fa, Stefania ha scoperto di dover eliminare il glutine, ha anche capito di essere appassionata di buona cucina e così è diventata «promotrice del diversamente cucinato, ma ugualmente buono», cultura di cui è intriso il suo sito **sapori esaporifantasie.blogspot.it**.





UN FARO PER OGNI INTOLLERANZA

Il blog di Irene è una miniera per chiunque soffra di intolleranze: lei usa solo ingredienti bio ed evita latticini, zucchero, lieviti, grano, uova e carne. Da restare sbalorditi: le sue ricette sono appetitose! (**cucinasenzasenza.com**)



FOODIE geek DINNER

IL 6 MARZO A MILANO

Foodie Geek Dinner è una cena offline per chi si conosce online: foodblogger, web editor, instagramers, twitteri si incontrano al Dopolavoro dell'Hangar Bicocca. Seguiteci su facebook condivideremo con voi tutta la serata o, chissà, magari ci vedremo lì.

Venite a trovarci su facebook.com/saleepepemagazine e segnalateci il vostro blog


PRIGIONIERO DELLA STITICHEZZA?
STITICHEZZA
TAVOLETTE
LE DODICI ERBE
E RITROVI IL BENESSERE!
IN FARMACIA
DODICI ERBE è anche in confezione da 30 Tavolette, Tisana, Fruttini Masticabili
MEDICAL PHARMA
LE DODICI ERBE
TAVOLETTE DI ERBE PRESSATE
INTEGRATORE ALIMENTARE A BASE DI ESTRATTI VEGETALI
100 tavolette
LE DODICI ERBE
30 tavolette
LE DODICI ERBE
TISANA SOLUBILE
20 buste da 2g (Peso 40g)
INTEGRATORE ALIMENTARE A BASE DI ESTRATTI VEGETALI
I DODICI FRUTTI
regolarità intestinale
12 Fruttini masticabili
A base di Frutta e Fibre
Peso 120g
Linea integratori alimentari utili per favorire la naturale regolarità del transito intestinale.
www.medicalpharma.it - e.mail: medicalp@tin.it

MEDICAL PHARMA

CHITOSANO special action con fitosteroli

Lo specialista dell'adipe che aiuta a perdere peso

CHITOSANO + FITOSTEROLI PER LA PRIMA VOLTA INSIEME

è una formulazione costituita da ingredienti che svolgono un'azione combinata, utile nelle diete ipocaloriche volte alla riduzione del peso corporeo, orientata a limitare l'assorbimento di grassi, zuccheri e carboidrati e intervenire favorevolmente sull'assetto lipidico globale

AIUTA A CONTRASTARE I GRASSI SU PIÙ FRONTI

1. Sul cibo assunto, riducendone l'assorbimento.
2. Sugli accumuli adiposi.
3. Sul senso di fame, placandolo.

CON MAGGIORE EFFICACIA IN UN REGIME DIETETICO SVOLGENDO UNA REGOLARE ATTIVITÀ FISICA

CHITOSANO CON FITOSTEROLI AIUTA A RIDURRE ANCHE IL GRASSO ADDOMINALE!

Dopo un mese di integrazione con *Chitosano Special Action* con fitosteroli osservando un corretto regime dietetico potrai (facilmente) ottenere una riduzione del girovita. *Chitosano Special Action* aiuta a ridurre in una certa misura il grasso addominale e la massa grassa in genere, esercitando un effetto ipolipidemizzante (riduzione dei grassi nel sangue) e ipoglicemizzante (riduzione degli zuccheri) con capacità antiossidante senza effetti collaterali negativi.



IN FARMACIA

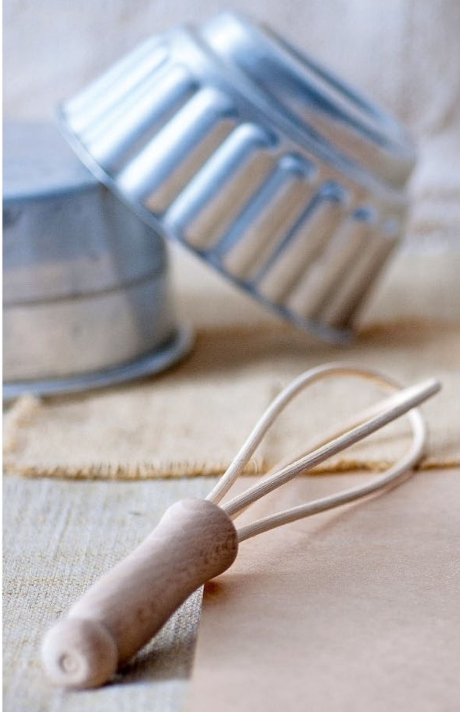
CONFEZIONI: ASTUCCIO DA 30 E DA 60 COMPRESSE

MEDICAL PHARMA...*da oltre trent'anni in farmacia!*

Dolci di casa

UNA SFILATA DI SEDUCENTI DELIZIE TROVATE NEI QUADERNI DI CUCINA DI DONNE D'ALTRI TEMPI

a cura di Marina Cella, in cucina Claudia Compagni, foto di Luca Colombo/Studio XL, styling di Silvia Valassina e Barbara Mantovani



"Vecchissima ricetta per fine pranzo e stomaci gagliardi". Vergate con una calligrafia chiara ed elegante, queste parole suggellavano la sontuosa "Bomba russa" (pag. 88) sul quaderno di cucina di Lalla, una raffinata signora novantenne che viveva nella campagna lombarda. Come lei tantissime donne di casa, borghesi benestanti o di estrazione più modesta, dall'Ottocento alla fine del secolo scorso hanno trascritto le loro ricette su taccuini tramandati di madre in figlia. Un patrimonio gastronomico prezioso che "va salvato dall'estinzione" come dice Patricia Roaldi, autrice del libro "Ricette (quasi) dimenticate" (Red Edizioni), a cui ci siamo ispirati per alcuni dessert di questo servizio. Non solo dolci semplici con ingredienti poveri ma anche creazioni più complesse e raffinate. Perché se è vero che le nostre nonne erano maestre nell'arte di non buttare via niente, è anche vero che l'abilità in cucina faceva parte del "corredo" delle fanciulle, da sfoggiare quotidianamente con il marito ancor più che con gli ospiti. I dolci, in particolare, erano un banco di prova per la padrona di casa, che studiava trucchi e astuzie per stupire. Come la lunghissima cottura, ben 6 ore, del "Budino inglese": è proprio questo il segreto, assicura Patricia Roaldi nel suo libro, del sapore e della consistenza tutti speciali di questa sorta di crème caramel. E che dire della torta ebraica, che nel ghetto di Roma si preparava durante il periodo di Pasqua? Senza burro né farina (e volendo anche senza latte) sarebbe perfetta per i tanti allergici dei nostri giorni. *M. C.*



BUDINO INGLESE

PER 6 PERSONE
1/2 litro di latte - 5 uova - 200 g di zucchero - 150 g di farina - 60 g di burro - 1 bicchierino di rum - 1/2 limone - un pizzico di sale

● **1** Trasferite 80 g di zucchero in un pentolino, unite 1 cucchiaino di succo del limone e 4 cucchiai di acqua e cuocete senza mescolare fino a ottenere un caramello ambrato. Versatelo in uno stampo da budino della capacità di 0,7 litri e distribuitelo sul fondo e sui bordi.
● **2** Sciogliete il burro in una casseruola, unite la farina in una sola volta e mescolate con un cucchiaio di legno. Versate a filo il latte e cuocete la besciamella per 5-6 minuti su fiamma bassa. Trasferitela in una ciotola, unite lo zucchero rimasto e mescolate. Lasciate raffreddare, separate i tuorli dagli albumi, aggiungete i primi al composto precedente e versate il rum.
● **3** Montate gli albumi con un pizzico di sale e amalgamateli al composto. Trasferitelo nello stampo preparato, mettetelo in una pentola, versatevi intorno acqua bollente fino a 2/3 dell'altezza e cuocete il budino a bagnomaria, su fiamma bassa, per 5 ore unendo man mano l'acqua che evapora.
● **4** Trasferite poi la pentola e lo stampo in forno già caldo a 180° e proseguite la cottura per un'altra ora.
Lasciate raffreddare il budino, trasferitelo in frigo per almeno 4 ore e rovesciatelo sul piatto di portata.

FACILE ● Preparazione 20 minuti + riposo ● Cottura 6 ore e 10 minuti ● 380 cal/porzione

Tratta dal libro "Ricette (quasi) dimenticate" di Patricia Roaldi (Red Edizioni)

Tessuti Silva. Nella pagina accanto: stampi Le Stanze della Memoria. In questa pagina: piatto e cucchiaio Le Stanze della Memoria, stampo da 100fa. Indirizzi a pagina 8



PANE E MARMELLATA MERINGATO

PER 8 PERSONE
7,5 dl di latte - 200 g di mollica di pane fresco - 150 g di zucchero - 3 uova- 1 limone non trattato - 200 g di confettura di fragole - una noce di burro - sale

● **1** Preriscaldate il forno a 180°. Lavate il limone e grattugiate la scorza; tritate la mollica di pane nel mixer e unitevi la scorza. Scaldate il latte con 50 g di zucchero, versatelo sul composto e fatelo riposare per 15 minuti.
● **2** Separate i tuorli dagli albumi, unite i primi all'impasto preparato e versatelo in una teglia leggermente imburrata di 22 cm di diametro. Cuocete in forno per circa 30 minuti.
● **3** Montate gli albumi con lo zucchero rimasto e un pizzico di sale, levate la teglia dal forno e spalmate la superficie del dolce con la confettura. Coprite con gli albumi montati e ripassate il dolce in forno per 15 minuti o fino a quando la meringa risulta dorata. Fate intiepidire e servite.

FACILE ● Preparazione 15 minuti + riposo ● Cottura 45 minuti ● 275 cal/porzione

DOLCE BALDUINI

PER 8 PERSONE
1/2 litro di latte - 250 g di savoiardi - 120 g di zucchero - 120 g di farina - 100 g di burro - 100 g di confettura di albicocche - 50 g di cacao 4 uova - 1 bicchiere di brandy - 1 limone non trattato

● **1** Lavate il limone e grattugiate la scorza. Sbattete le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto omogeneo. Unite la farina e mescolate. Scaldate il latte con la scorza di limone, versatelo a filo sul composto, mescolate nuovamente e cuocete la crema su fiamma bassa, mescolando in continuazione, per 6-7 minuti.
● **2** Versate la crema in una ciotola, eliminate la scorza, copritela a contatto con un foglio di pellicola e fatela raffreddare. Diluite il brandy con mezzo bicchiere d'acqua, intingetevi rapidamente alcuni savoiardi e disponeteli sul fondo di uno stampo da plum cake di 20x8 cm rivestito con carta da forno.
● **3** Sciogliete il burro su fiamma bassissima, unite il cacao setacciato e 60 g di savoiardi tritati e mescolate. Stendete un velo di confettura sui savoiardi disposti nello stampo, proseguite con uno strato di crema, uno di savoiardi e uno di composto al cacao e ripetete gli strati di confettura e di n crema.
● **4** Coprite lo stampo con un foglio di pellicola e fate riposare in frigorifero per almeno 4 ore. Sformate il dolce sul piatto da portata e servite.

MEDIA ● Preparazione 20 minuti + riposo ● Cottura 15 minuti ● 500 cal/porzione

Tratta dal libro "La zia Fiorina ci metteva i capperi" di Franco Casella (Guido Tommasi Editore)



Tessuti Silva, teglia e cucchiaino 100fa, ciotola in vetro Alessi.
Nella pagina accanto: tessuti e paletta Le Stanze della Memoria.
Indirizzi a pagina 8









BOMBA RUSSA

PER 8 PERSONE
200 g di cioccolato fondente - 160 g di mandorle pelate - 140 g di zucchero semolato fine - un baccello di vaniglia - 80 g di burro - 10 uova - 150 g di savoiardi - sale

● **1** Lavate le uova, trasferitele in una casseruola, copritele di acqua fredda e cuocetele per 10 minuti dall'inizio dell'ebollizione. Scolatele, raffreddatele sotto l'acqua corrente, incrinate il guscio e mettetele nuovamente a bagno in acqua fredda. Sgusciatele e tenete da parte i tuorli e 4 albumi. ● **2** Riunite tuorli e albumi in un colino e schiacciateli con il dorso di un cucchiaio. ● **3** Lavorate il burro con una spatola fino a renderlo morbido e cremoso. ● **4** Spezzettate i savoiardi e riuniteli nel mixer con le mandorle. ● **5** Frullate fino a ottenere un trito finissimo e unite il burro, i semini contenuti nel baccello di vaniglia, le uova preparate, un pizzico di sale e lo zucchero. Frullate per qualche minuto fino a ottenere un impasto morbido e omogeneo. ● **6** Trasferitelo in uno stampo da budino di 0,5 litri di capacità e compattatelo con il dorso di un cucchiaio. ● **7** Mettete lo stampo in frigorifero per 20 minuti, toglietelo e sformate il dolce sul piatto da portata. ● **8** Tritate finemente il cioccolato, scioglietelo a bagnomaria con 2-3 cucchiai di acqua e versatelo sul budino. Servite subito.

FACILE ● Preparazione 20 minuti + riposo ● Cottura 15 minuti ● 555 cal/porzione

Tratta dal libro "Ricette (quasi) dimenticate" di Patricia Roaldi (Red Edizioni)











Piatto piano bianco Coté Table da Nella Longari, piatto grigio Bitossi Home, brocca Alessi, piatto sullo sfondo Le Stanze della Memoria.
Indirizzi a pagina 8



TORTA EBRAICA

PER 8 PERSONE
250 g di mandole pelate - 200 g di zucchero - 2 grosse arance biologiche - 4 uova - 8 g di lievito vanigliato in polvere - 2 cucchiai di confettura di albicocche - 1 cucchiaio di liquore all'arancia - sale

● **1** Lavate le arance, riunitele in una casseruola con acqua fredda, portate a ebollizione e cuocetele coperte per circa 40 minuti. Nel frattempo riscaldate il forno a 180°, rivestite con carta da forno uno stampo a cerniera di 18 cm di diametro. Tritate le mandorle nel mixer con metà zucchero e un pizzico di sale. Scolate le arance e lasciatele raffreddare.
● **2** Unite al trito le arance tagliate a tocchetti (tenendone da parte una fetta) e frullate fino a ottenere un composto omogeneo. Separate i tuorli dagli albumi, montate i primi con lo zucchero rimasto e uniteli al composto preparato. Montate a neve gli albumi con un pizzico di sale, mescolateli all'impasto con movimenti dal basso verso l'alto, unite il lievito e versate il tutto nello stampo preparato.
● **3** Cuocete la torta nella parte centrale del forno per circa 45 minuti, lasciatelo riposare per 10 minuti nel forno spento, trasferitelo su una gratella da pasticceria e fatelo raffreddare. Diluite la confettura con il liquore all'arancia, scaldate leggermente su fiamma bassa e spennellate la superficie della torta. Decorate con la fetta di arancia tenuta da parte.

FACILE ● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 1 ora 25 minuti** ● **325 cal/porzione**

Tratta dal libro "Ricette (quasi) dimenticate" di Patricia Roaldi (Red Edizioni)



ROTOLO FLAMBÉ

PER 4 PERSONE
5 uova - 100 g di marmellata di arance con le scorze - 50 g di burro - 50 g di uvetta - 50 g di canditi misti - 1 cucchiaino raso di lievito vanigliato in polvere - 40 g di zucchero - 1 mestolino di brandy - zucchero a velo

● **1** Tritate i canditi (tenendone da parte qualcuno per il decoro) e mescolateli con l'uvetta e la marmellata. Rompete le uova in una terrina, unite il lievito, un cucchiaino di burro e lo zucchero e montate con le fruste elettriche fino a ottenere un composto gonfio e spumoso.
● **2** Sciogliete il burro rimasto in una padella antiaderente di 23 cm di diametro, versate il composto di uova preparato, mescolate per qualche secondo con una forchetta e cuocete la frittata su fiamma bassissima per 4-5 minuti.
● **3** Distribuite il composto di marmellata sulla frittata, arrotolatela aiutandovi con una paletta e proseguite la cottura per 4-5 minuti. Fate scivolare il rotolo sul piatto da portata e spolverizzatelo con abbondante zucchero a velo. Scaldate il brandy in un pentolino, versatelo sul rotolo, incendiatelo, completate con i canditi tenuti da parte e servite.

FACILE ● Preparazione 10 minuti ● Cottura 10 minuti ● 360 cal/porzione

Tratta dal libro "1899 Elina Colombini. Una gentildonna ai fornelli" di Francesca Colombini Cinelli (Cantagalli Edizioni)

Tessuti da 100fa. In questa pagina: piatto da Nella Longari, bicchiere e posate Le Stanze della Memoria, tovagliolo Society. Nella pagina accanto: alzata Blanc Mariclò. Indirizzi a pagina 8

Tortina di crema pasticciera e frutta

PAN DI SPAGNA, CREMA E FRUTTA FRESCA. UN'ALTERNANZA DI SAPORI E CONSISTENZE DECLINATA AL FEMMINILE. PER REGALARVI UNA DELIZIOSA VENTATA DI PRIMAVERA

ospite nella nostra cucina Chiara Patracchini, a cura di Mariateresa Carlucci, foto di Michele Tabozzi











INGREDIENTI PER 6 PORZIONI
per il pan di Spagna: 6 uova - 120 g di zucchero semolato - 50 g di farina '0' - 25 g di fecola di patata - 1 noce di burro ● per la crema pasticciera: 500 ml di latte - 150 g di zucchero - 2 grossi tuorli o 4 piccoli - 40 g di farina "00" ● per la farcitura: 20 g di zucchero - 4 kiwi - 2 banane - 1 mela rossa - 8 fragole - 100 g di panna montata - granella di mandorle - fiori freschi

● **1** Per il pan di Spagna: separate i tuorli dagli albumi; sbattete i tuorli con 100 g di zucchero finché diventano chiarissimi e incorporate prima 3 albumi montati con lo zucchero rimasto e poi le farine setacciate. Spennellate 6 fogli di carta da forno con il burro fuso, disponete l'impasto in 3 parti uguali al centro di 3 fogli, coprite con gli altri e stendete l'impasto delicatamente con un matterello. Mettete i fogli con l'impasto sulle teglie del forno, cuocete a 150° per 4 minuti. ● **2** Togliete i 3 pan di Spagna dal forno, fateli raffreddare e ricavate da ognuno un disco con un tagliapasta di 19 cm. ● **3** Per la crema pasticciera: amalgamate i tuorli in una ciotola con metà zucchero. Incorporate 1/3 del latte freddo al mix di tuorli e poi la farina setacciata. ● **4** Fate bollire il latte rimasto con il restante zucchero. Versate 1/4 del latte caldo nel composto di tuorli e amalgamatelo con una frusta, quindi trasferite tutto nel latte caldo rimasto e cuocete a fuoco basso, mescolando, per 5-6 minuti. Lasciate raffreddare. ● **5** Per la farcitura, mescolate lo zucchero con 1 cucchiaio d'acqua; portate a ebollizione, fate raffreddare lo sciroppo ottenuto e spennellatelo sui pan di Spagna. Pulite tutta la frutta e tagliatela a cubetti. ● **6** Mettete un disco di pan di Spagna alla base del tagliapasta già disposto sul piatto di portata, spalmatelo con 3 cucchiai di crema pasticciera, distribuitevi sopra metà della frutta e coprite con un altro disco di pan di Spagna; pressate leggermente, fate ancora 1 strato con la crema e la frutta rimaste e sistemate sopra tutto il terzo disco. Spalmate la superficie della torta con la panna montata, senza togliere il tagliapasta; quindi sfilatelo, decorate a piacere con fiori, frutta e granella di mandorle.

FACILE ● **Preparazione: 30 minuti + riposo** ● **Cottura: 15 minuti**

TANTI STRATI PERFETTI
Sicuramente almeno una volta avrete provato a fare in casa una torta farcita. Siete sempre riusciti a ottenere strati piani e dello stesso spessore? Probabilmente quasi mai! Consolatevi, però, perché qualche volta capita anche ai professionisti. Per questo motivo **Chiara Patracchini** (pasticciere al ristorante **La Credenza** di San Maurizio Canavese, Torino) preferisce cuocere l'impasto già suddiviso in dischi, come ci mostra in questa ricetta, riuscendo a ottenere strati perfetti anche se sottilissimi. Un trucchetto che potete adottare anche voi, più facile di quanto appaia. Comunque, per la nostra Chiara questa è una torta speciale: è quella che vorrebbe per il suo matrimonio! Perché è semplice, fresca e leggera. E piace a tutti.





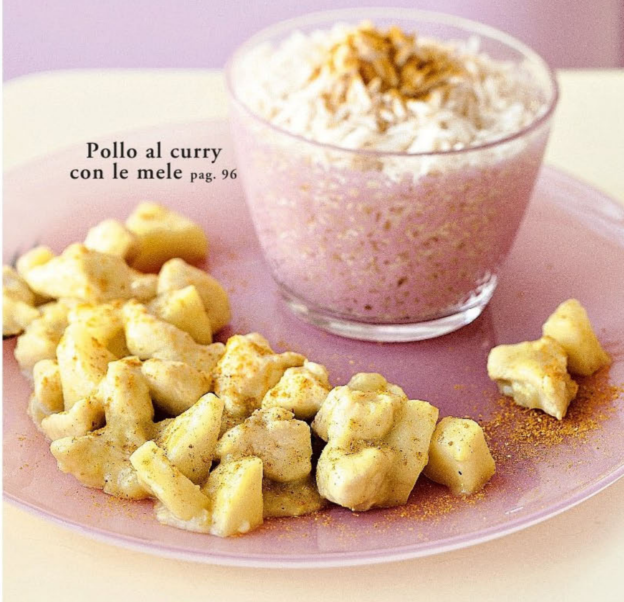



benvenuti a Taste!
Pescheria La Paranza
cremeria
CIVAIOLO
Baccala salato
trippa e lampredotto
drink wine
EAT SLOW
Salsamenteria
VINO&OLIO
LIQUORI
Verduraio
PIADINERIA
Offelleria
PIZZICAGNOLO
PRODUZIONE PROPRIA
Taste
9-11 marzo 2013
stazione leopolda firenze
www.pittimmagine.com
organizzato da
PITTI IMMAGINE
CENTRO DI FIRENZE PER LA MODA ITALIANA
in collaborazione con
STAZIONE LEOPOLDA
+ fuori di Taste
eventi di Gusto in città
design the creatures factory T +39 05536931 / taste@pittimmagine.com

In cucina con Valeria

LA NOSTRA OSPITE VALERIA BENATTI, GIORNALISTA RADIOFONICA E TELEVISIVA E PROVETTA CUOCA, PREPARA PER NOI UN MENU TUTTO "AL FEMMINILE"

di Miriam Ferrari, foto di Michele Tabozzi



Pollo al curry con le mele pag. 96

Entra in cucina con il piglio sicuro di che ha grande dimestichezza con tegami e fornelli, organizza in pochi minuti il menu e si mette all'opera. Intanto racconta le sue ricette, semplici ma d'effetto e lo spirito che anima questa sua passione, un dopolavoro impegnativo ma irrinunciabile. Perché Valeria, conduttrice radiofonica e tanto altro, si definisce cuoca per passione e crede soprattutto nelle emozioni che può ispirare un piatto, e nell'affiatamento che si crea tra persone diverse che si ritrovano alla stessa tavola. Nel suo libro "Kitchen in Love", ed. Gribaudo, i menu sono sempre a tema, proprio per sollecitare riflessioni e spunti di conversazione. Questo è dedicato alle donne che, come recita il sottotitolo " sanno ridere delle proprie ansie": colori vivaci, sapori speziati e un finale fresco e solare. Per una serata senza pensieri.

DALLA TELEVISIONE ALLA BUONA TAVOLA

Valeria Benatti è nata a Boscochiesanuova, in provincia di Verona. Giornalista pubblicista dal 1983, ha condotto numerosi programmi radiofonici e collaborato, anche in veste d'autore e consulente, con testate locali e nazionali, agenzie di pubblicità e società di comunicazione. Attualmente è conduttrice radiofonica a Rtl 102,5, prima emittente privata nazionale, nel programma "W L'Italia", in onda in radiovisione, e la sua è la voce narrante che accompagna le imprese di "Donnavventura" su Rete 4 di Mediaset. È impegnata nel sociale come membro del consiglio direttivo di CINI Italia onlus, che si occupa di aiuti all'infanzia e alla maternità in India. Ricette e menu del libro "Kitchen in love", si trovano anche sul suo sito www.kitcheninlove.it.



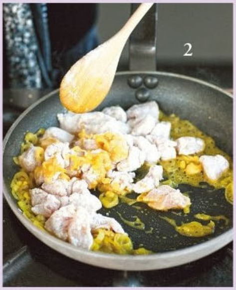
POLLO AL CURRY CON LE MELE

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
2 petti di pollo - 3 mele verdi - 2 cucchiai di curry - 2 scalogni - 3-4 cucchiai di farina bianca - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Tagliate i petti di pollo a cubetti di circa 2 cm di lato. Affettate sottili gli scalogni, metteteli in una larga padella, unite 2 cucchiai di olio e poca acqua e fateli soffriggere dolcemente, aggiungete il curry e stemperatelo bene.
● **2** Mettete in una ciotola la farina, aggiungete i cubetti di pollo e rigirateli per infarinarli; scuoteteli per eliminare l'eccesso di farina e aggiungeteli nella padella, mescolando; continuate la cottura per circa mezz'ora, unendo man mano poca acqua calda, quanto basta per mantenere il sughetto morbido.
● **3** Nel frattempo sbucciate le mele e tagliatele a cubetti della stessa dimensione della carne, aggiungeteli nella padella, mescolate bene, regolate di sale, coprite e fate cuocere per altri 10 minuti.

Cosa dice Valeria. Per raccogliere lo stuzzicante sughetto, e in sintonia con l'ispirazione indiana della ricetta, non c'è niente di meglio di una ciotola di riso Basmati cotto a vapore.


1


2


3



CREMA FREDDA DI LIMONI

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
4 bei limoni non trattati - 4 tuorli - 100 g di fecola - 300 g di zucchero - zucchero a velo

● **1** Lavate bene i limoni, asciugateli e grattugiate la scorza con l'apposita grattugia, facendo attenzione a non intaccare la parte bianca amarognola. Spremete il succo e filtratelo per eliminare eventuali semini. Raccogliete i tuorli in una casseruolina e aggiungete la scorza grattugiata.
● **2** Versate nel recipiente anche il succo di limone, aggiungete lo zucchero e la fecola e stemperatela bene, mescolando con una frustina; versate poi, a poco a poco e sempre mescolando, un litro di acqua.
● **3** Portate lentamente a ebollizione e proseguite la cottura per 4 minuti, sempre mescolando. Versate la crema ottenuta in 6 coppette, lasciatela intiepidire, poi mettetela in frigorifero fin quando risulterà ben fredda. Prima di servire spolverizzatela di zucchero a velo. Potete guarnirla con scorzette di limone a julienne, dadini di scorza candita e accompagnare con biscottini lingue di gatto.

Cosa dice Valeria. Non è vero che i dolci sono sempre ipercalorici. Basta saper scegliere: questo dessert, leggero e rinfrescante (circa 250 calorie), è a prova di bilancia.

FRITTATINE CON SPINACI, UVETTA E PINOLI

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

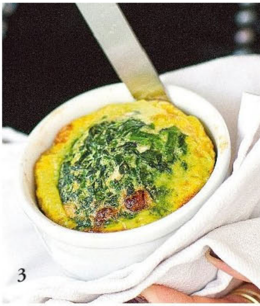
4 uova - 250 g di spinaci lessati - 1 cucchiaio di uvetta - 1 cucchiaio di pinoli - 1 cucchiaio di grana padano grattugiato - burro per le pirofiline - sale - pepe

● 1 Strizzate bene gli spinaci lessati per eliminare il più possibile l'acqua, tritateli con un pesante coltello e raccoglieteli in una ciotola. Sgusciatevi le uova e amalgamatele bene, poi unite i pinoli, l'uvetta e il grana; salate, pepate e amalgamate bene tutti gli ingredienti.
● 2 Scaldate il forno a 180°. Imburrate bene 6 pirofiline dai bordi alti, trasferitevi il composto, riempiendoli circa per metà e livellatelo con una spatola.
● 3 Sistemate le pirofiline sulla placca del forno già caldo, infornate e cuocete per circa 20 minuti, finché le frittatine si presenteranno gonfie e dorate in superficie. Alla fine sfornate, passate con una spatola tutt'attorno ai bordi e sformatele delicatamente sui piatti individuali. Lasciatele intiepidire e servitele.

Cosa dice Valeria. È una ricettina semplice ma gustosa, adatta sia come antipasto che come secondo leggero, magari accompagnata con un'insalatina fresca. L'ho sperimentata anche con la variante della ricotta (100 g per 4 uova): risulta più soffice e di gusto più delicato, ideale per palati fini.



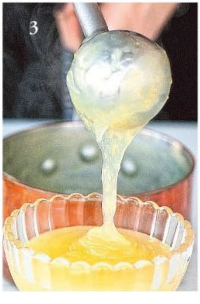














I dintorni di Parma

PICCOLO VIAGGIO CON RISVOLTI GOLOSI NELLA MITICA "BASSA", TERRA DI ROCCHE AUSTERE E VOLUTTÀ VERTIGINOSE. A PARTIRE DA PROSCIUTTO, CULATELLO E PARMIGIANO

a cura di Enza Dalessandri, testo di Enrico Saravalle, foto e realizzazione dei piatti di Ilva Beretta

Sopra, il castello di Torrechiara, sui colli di Langhirano. Sotto, i portici del centro storico di Zibello e il controllo della stagionatura del culatello di Zibello, il più pregiato salume italiano.



SIME PHOTO, SINTESI





GRAS PIST CON LO GNOCCO FRITTO (GRASSO PESTATO CON LA TORTA FRITTA)

PER 6 PERSONE
per il gras pist: 300 g di lardo tagliato a fettine - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 spicchio di aglio
per lo gnocco fritto: 500 g di farina - 25 g di lievito di birra - 60 g di strutto + quello per friggere - sale

● **1** Per il gras pist, riunite tutti gli ingredienti nel mortaio e pestateli fino a ottenere una crema soffice. In alternativa tritateli molto finemente e poi lavorateli con la forchetta.
● **2** Per lo gnocco fritto, diluite il lievito in 350 ml di acqua tiepida, poi incorporate la farina e quindi lo strutto. Lavorate fino a ottenere un impasto liscio, formate una palla e lasciate lievitare per 3 ore.
● **3** Tirate la pasta con il matterello in una sfoglia di 4 mm di spessore e tagliatela a rombi. Fate sciogliere una cucchiaiata di strutto in padella e friggetevi gli gnocchi. Qunado saranno dorati e gonfi serviteli con il gras pist.

MEDIA
● **Preparazione 25 minuti** ● **Cottura 15 minuti**
● **885 cal/porzione**



Da un lato, le colline dalle linee morbide e sinuose. Dall'altro, un'ampia pianura, piatta e calma, su cui si allineano interminabili filari di pioppi. Lo scenario è quello, tranquillo e rassicurante, di ciò che un tempo era conosciuto come il Ducato di Parma, piccolo e sciccoso regno di Maria Luigia (la seconda moglie di Napoleone), che qui non rimpianse mai lo sfarzo e il lusso di Vienna e Parigi. Oggi, come allora, il Parmense è un concentrato di sorprese – castelli e paesaggi suggestivi, tranquillità e occasioni infinite di bien vivre – che meritano di essere scoperte, partendo proprio dalla Bassa (la Pianura attraversata dal Po). Terra forte, questa, e ricca di contrasti ma anche di piccoli tesori, come Busseto, il "paese del melodramma" e cittadina verdiana a tutti gli effetti, che esibisce ai suoi fan la cinquecentesca Villa Pallavicino, diventata un museo dedicato a Verdi. Poi ecco il corso (via Roma), a portici, disseminato di botteghe, osterie e palazzotti (in uno di questi, Palazzo Orlandi, abitò il celebre musicista). E infine la piazza, con l'immancabile monumento al Maestro e una rocca al cui interno si visita un delizioso teatro-bomboniera, costruito a metà '800 e destinato alle rappresentazioni dei melodrammi verdiani.

> segue a pag. 100

TORTELLI D'ERBETTE

PER 6 PERSONE
per il ripieno: 400 g di ricotta - 150 g di parmigiano reggiano grattugiato - 500 g di bietole da taglio lessate e sminuzzate - 1 uovo - 1 grattata di noce moscata - sale
per la pasta: 500 g di farina - 3 uova - sale
per condire: 150 g di parmigiano reggiano grattugiato - 100 g di burro fuso a bagnomaria

● **1** Per il ripieno, disponete tutti gli ingredienti in una ciotola, mescolateli e regolate di sale.
● **2** Per la pasta, lavorate la farina con 2 uova e un pizzico di sale fino a ottenere un impasto liscio ed elastico. Tiratelo con il matterello in una sfoglia sottile e tagliatela a metà. Spennellate una metà con l'uovo rimasto sbattuto e disponetevi il ripieno in tanti mucchietti ben distanziati. Coprite con l'altra metà e fate aderire le due sfoglie premendo con le dita intorno ai mucchietti di ripieno. Poi incidete i tortelli con l'apposita rotella dentellata.
● **3** Lessate i tortelli in abbondante acqua salata, scolateli e conditeli con il parmigiano e il burro fuso.

MEDIA
● **Preparazione 30 minuti** ● **Cottura 5 minuti**
● **765 cal/porzione**







MARKA

Piazza Verdi a Busseto con la rocca Pallavicino, ora sede del comune e il monumento al compositore. Sopra, il piccolo teatro ottecentesco della città, dove si rappresentano le opere verdiane.

> segue da pag. 99

Seguendo il profilo degli argini del fiume, si arriva a Roccabianca dove una piazza scenografica ha per fondale la facciata di un castello, che racconta la romanticissima storia d'amore di Pier Maria Rossi (un nobile condottiero vissuto nel 1400) che fece costruire la fortezza e la regalò all'amata Bianca Pellegrini: fu così che rocca e paese presero il nome della donna. Pochi chilometri ancora, altro paese, altra rocca. A Soragna c'è il castello dei principi Meli Lupi, che conserva tutta la ricchezza e lo sfarzo delle residenze nobiliari d'antan: bei mobili, antichi quadri, affreschi e arazzi, una scenografica Galleria dei Poeti decorata con scene mitologiche. Poi, seguendo la strada delle piccole corti nobiliari della Bassa si arriva a Fontanellato: la sua rocca Sanvitale è circondata, come secoli fa, da un fossato colmo d'acqua. Gli appartamenti sono ancora arredati con mobili, quadri e tappeti originali ma l'ambiente più suggestivo è il boudoir di Paola Gonzaga (una delle nobildonne che in passato abitarono la rocca), interamente affrescato dal Parmigianino.

> segue a pag. 102



Dice un antico proverbio: "anche la fretta vuole il suo tempo". Per questo, quando creiamo le nostre inimitabili specialità utilizziamo solo il grano migliore e le uova più fresche, lavoriamo la sfoglia delicatamente, senza pressatura meccanica e, in ultimo, la sottoponiamo a un'essiccazione lentissima, protratta per oltre 24 ore. Non solo: da oggi ci siamo impegnati a dare il meglio anche alla Terra. E abbiamo sottoscritto un accordo volontario con il Ministero dell'Ambiente finalizzato a ridurre le emissioni di CO_2 generate lungo tutta la filiera e durante le fasi di vita dei nostri prodotti più venduti, per combattere i terribili effetti dei gas serra sul clima del Pianeta.

MINISTERO DELL'AMBIENTE
E DELLA TUTELA DEL TERRITORIO E DEL MARE

ACCORDO VOLONTARIO CON IL
MINISTERO DELL'AMBIENTE
E DELLA TUTELA DEL TERRITORIO E DEL MARE

"Analisi dell'impronta di carbonio
nel ciclo di vita di prodotti del settore pastario."

LUCIANA MOSCONI®

La Signora delle Tagliatelle

www.lucianamosconi.com



Sopra, le cosce di suino, protette dalla sugna, con il marchio a corona del Consorzio del Prosciutto di Parma. Sotto, uno scorcio del Po nella Bassa Parmense e la marchiatura di una forma di Parmigiano Reggiano.

> *segue da pag. 100*

Se poi ci si lascia alle spalle la Bassa e ci si dirige verso le prime alture degli Appennini si incontra la rocca di Sala Baganza. Utilizzata un tempo dai rampolli della dinastia Farnese come casa di villeggiatura, la rocca conserva all'interno affreschi e dipinti. Da qui si parte anche per visitare il Parco dei Boschi di Carrega, da sempre riserva di caccia dei signori di Parma, Maria Luigia compresa. Se invece si punta in direzione di Langhirano, si raggiunge il Castello di Torrechiara appollaiato su una piccola collina: è un castello medievale comme il faut, severo e minaccioso che, non a caso, è stata la location di numerosi film ambientati nel Medio Evo come "Lady Hawke", con Michelle Pfeiffer. A vederlo così austero non si direbbe che sia stato costruito per essere un nido d'amore e invece... Pier Maria Rossi (lo stesso di Roccabianca) lo scelse come pied-à-terre per gli incontri segreti con la sua amata Bianca. La parte più suggestiva del castello è la cosiddetta Camera d'Oro, dove viene ricordata la love story tra i due: gli affreschi sul soffitto della stanza, infatti, celebrano le vicende degli amanti e le pareti sono tappezzate da centinaia di formelle di terracotta (un tempo ricoperte da una lamina d'oro) che Pier Maria fece decorare, come un ragazzino innamorato, con cuori intrecciati e con le iniziali del suo nome legate a quelle di Bianca.

Patria dell'eccellenza italiana

Parma e suoi dintorni sono conosciuti da tutti come la Food Valley italiana perché qui sono nati alcuni tra i prodotti culto della gastronomia del nostro Paese, come (solo per fare due nomi) il culatello di Zibello e il parmigiano reggiano. A loro, addirittura, sono state dedicate delle "strade" e dei musei, come quello di Soragna (www.museidelcibo.it), ospitato in un antico caseificio, dove è possibile seguire, tra cimeli e utensili antichi, tutte le fasi della produzione del formaggio più amato dagli italiani. Con, ovviamente, la possibilità di assaggi "in verticale" di forme a diversa stagionatura e di acquisti golosi nello spaccio annesso al museo.



MARKA, SIME PHOTO




Good Morning
mmmh!
Gnam!
JAM
FANCY & FUNCTION

PICAIA RIPIENA AL FORNO

PER 6 PERSONE
1 kg di punta di vitello (picaia) tagliata a tasca - 1 bicchiere di vino bianco - 100 g di burro - 3 rametti di rosmarino - sale
per il ripieno: 100 g di carote e zucchine bollite e tagliate a dadi - 50 g di piselli lessati - 200 g di polpa di vitello tritata - 100 g di parmigiano reggiano grattugiato - 1 uovo - noce moscata - sale

● **1** Disponete gli ingredienti del ripieno in una ciotola, mescolateli con cura e regolate di sale. Farcite la punta di vitello con il composto preparato (senza premere troppo) e cucite l'apertura con spago da cucina.
● **2** Rosolate la carne con il burro e il rosmarino in una casseruola adatta al forno finché sarà dorata su tutti i lati. Salatela, sfumatela con il vino, quindi trasferitela in forno caldo a 180° e proseguite la cottura per 1 ora e mezzo: abbiate cura di bagnare spesso la carne con il suo sugo.
● **3** Togliete la picaia dal forno, lasciatela riposare per 10 minuti sotto un peso (per esempio un tagliere di legno), poi tagliatela a fette, distributela nei piatti e servitela irrorando con il fondo di cottura.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 1 ora e 30 minuti**
● **410 cal/porzione**







Sopra, la calda atmosfera della salsamenteria Baratta di Busseto e, a destra, merenda con salumi all'Antica Corte Pallavicina di Polesine Parmense.

TACCUINO DI VIAGGIO

ANTICA CORTE PALLAVICINA
Strada del Palazzo due Torri 3, Polesine Parmense, tel. 0524.936539
Lo stellato Massimo Spigaroli stupisce gli ospiti con il meglio della tradizione rivisitato con estro. Imperdibili i culatelli, stagionati nelle cantine della Corte, anche da acquistare nella Gastronomia insieme a salumi, confetture home made, vino e punte di parmigiano reggiano stravecchio.

AL TIPICO DI CASA SPIGAROLI
Via Sbrisi 3, Polesine Parmense, tel. 0524 9613
Bistrot padano dove, nei fine settimana, vengono proposti pranzi e cene a tema: "maialando" "lumacando", "pescando" o "bollendo".

OSTERIA DELLA STAZIONE DI FELINO
Via Calestano 14, Felino, tel. 0521 831125
Ristorantino chic con una carta declinata sui prodotti della Bassa e dell'Appennino: garantiti gli assaggi di salumi e tortelli di erbette, di zuppe rustiche e trippa.

CANTINA PALAZZO
Via Pozzo, 13, Castellaro di Sala Baganza, tel. 0521 336124
Cantina con vista sulla Val Baganza dove matura il Sia Lodato (un Barbera in purezza) e si affina il Palazzo metodo Classico.

VALSERENA
Via Repubblica 21, Gainago di Torrile, tel. 0521 819114
Un produttore di parmigiano reggiano con una marcia in più: qui, infatti, si lavora solo latte di "Bruna Alpina", ricco di proteine e di grassi, dal gusto pieno ma delicato. Insuperabile il " 24 mesi" di stagionatura.

SALSAMENTERIA BARATTA
Via Roma 76, Busseto, tel. 0524 91066
In questa "bottega storica e verdiana", risuonano le arie di Aida, Otello, Traviata mentre si fanno acquisti di salumi o formaggi o si fa uno spuntino.

GASTRONOMIA ALLA ROCCA
Piazza XXV Aprile 1, Sala Baganza, tel. 0521 836271
Piccolo ma rifornitissimo tempio gourmand, dove si trova il prezioso "Cotto Anni '60", prosciutto di Casa Branchi, preparato con cosce nazionali e senza aromi.


RONER
Artisti del Gusto
Distillati Roner:
Dalla tavolozza della Natura
Capolavori di Gusto.
www.roner.com
quattropuntozero.it

Tre tagli per arrosti

SONO LA NOCE E LO SCAMONE, DA CUI SI OTTENGONO ANCHE TENERE BISTECCHE, E LO SPINACINO, IDEALE PER UN GUSTOSO ARROSTO FARCITO

di Miriam Ferrari, in cucina Livia Sala, foto di Maurizio Lodi, stylist Laura Cereda



Bilancia in vendita da 100fa
Indirizzo a pagina 8





LO SCAMONE

● È situato nella parte esterna della coscia, che comprende i muscoli della regione dorsolombare, tra la lombata e l'anca. La polpa, abbastanza magra, è adatta alla cottura arrosto ma dà buoni risultati anche bollita e brasata. Tagliandola trasversalmente se ne possono ricavare grandi bistecche, del peso di 200-300 g).Trattandosi di un taglio voluminoso, per un arrosto di famiglia si utilizza di solito il pezzo finale, chiamato codone. Nelle foto qui a sinistra il codone viene separato dallo scamone e legato prima di procedere alla cottura.

LA NOCE

● Si ricava dalla parte anteriore della coscia, intorno al femore. Essendo molto voluminosa viene di solito divisa a metà longitudinalmente, come se il frutto da cui prende il nome venisse aperto nelle sue due parti. Molto tenera e di elevato valore commerciale, è perfetta per arrosti prelibati. Per renderla più saporita e ancora più morbida, prima della cottura si consiglia di bardarla, ossia fasciarla in fettine di pancetta o di lardo. Da questo taglio si ricavano anche fettine per bistecche, scaloppe e involtini.








LO SPINACINO

● Posizionato all'attacco della gamba, a contatto con la pancia, questo taglio è di piccole dimensioni rispetto gli altri due e una caratteristica forma triangolare. È abbastanza morbido, anche perché si tratta di una parte dell'animale sottoposta a minor lavoro. Può avere vari utilizzi: di solito viene farcito, dopo aver eliminato nervetti e pellicine esterne e praticato nella polpa una profonda incisione o tasca, quindi arrostito. Intero dà anche ottimi brasati e tagliato a tocchetti saporiti spezzatini.





ARROSTO ALLA SENAPE

● **1** Legate 1 kg di codone di manzo (la parte terminale dello scamone) con spago da cucina, e spennellatelo con un velo di senape chiara.

● **2** Fate sciogliere in un tegame 30 g di burro e rosolatevi la carne, girandola senza pungerla; appena è dorata, salatela, pepatela, bagnatela con un bicchiere di vino bianco secco, alzate la fiamma e fatelo sfumare. Irroratela con un po' di latte caldo e continuate la cottura, a fiamma bassa e a recipiente coperto, per almeno un'ora e mezza, unendo, se necessario, altro latte (per 4 persone).

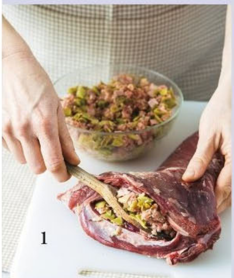
INVOLTINI ALLE NOCCIOLE

● **1** Ammorbidite nel latte 2 manciate di mollica di pane, strizzatela e mescolatela con un trito di prezzemolo e aglio, una decina di nocciole tritate, 2 cucchiai di grana grattugiato, sale e pepe. Farcite con il composto le fettine, formate gli involtini e chiudeteli con 2 stecchini su cui infilzerete una foglia di salvia.

● **2** Rosolate gli involtini in un tegame con poco olio e aglio, bagnateli con qualche cucchiaio di brodo, coprite con un foglio di alluminio e con un coperchio e cuocete per 25-30 minuti (per 4 persone).









SPINACINO FARCITO AI CARCIOFI

● **1** Praticate una profonda tasca in uno spinacino di manzo di circa 800 g. Mescolate 200 g di polpa di maiale e 100 g di prosciutto cotto tritati, 2 carciofi a fettine stufati in poco olio, un uovo, un cucchiaio di grana grattugiato, sale e pepe. Farcite con il composto la carne. ● **2** Cucite l'apertura con refe da cucina, rosolate lo spinacino in una teglia a bordi alti con poco olio e burro, salatelo, pepatelo e passatelo in forno a 170° per circa un'ora e mezza, bagnandolo ogni tanto con un mestolino di brodo e girandolo spesso (per 4 persone).

MINIGUIDA AI CONTORNI

• PER GLI ARROSTI

Ideali le classiche patate, tagliate a spicchi e unite alla carne a metà cottura circa: in questo caso risulteranno molto saporite perché assorbiranno parte del sughetto dell'arrosto. Per un piatto dal gusto più deciso vanno bene anche le cipolline, prima scottate in acqua bollente salata, e i carciofi tagliati a spicchi.

• PER GLI INVOLTINI

Potranno completare il piatto un soffice purè di patate, spinaci, bietoline o catalogna saltate in padella, oppure un mix di verdure e legumi cotti a vapore, come cimette di cavolfiore, piselli, fave, carotine.

• NOMI REGIONALI

SCAMONE: tracul, fetta, sottofiletto, pezza, colarda, sottocodata, cordata, culatello, groppa, scannello

NOCE: nos, bordone, boccia grande, pescetto, trascoscio, cannello, bausa, culatta

SPINACINO: piccione, polpa di coscia primo taglio della coscia, sottocoscio.



A sinistra, padelle
Pentole Moneta
Indirizzo a pagina 8

NEL PROSSIMO NUMERO: I TAGLI PER ROASTBEEF E COSTATE


NOVITÀ!
La bottiglia è morbida,
la passata è densa.
LaPassata500
Tutta la qualità
del pomodoro CIRIO
nel nuovo e pratico formato
da 500 ml.
Più leggera, pratica, sicura
e resistente agli urti.
Buona come
la faresti tu.
CIRIO
LaPassata500
NUOVA BOTTIGLIA IN PET
Solo Pomodoro Italiano
www.cirio.it
CIRIO
Cuore italiano
SILVANO GUIDONE & ASS.

BUONE LETTURE

SCELTE CON PASSIONE PER ESSERE DIVORATE

di Francesca Tagliabue

IL LIBRO DEL MESE

Ultimo nato della bella collana edita da Guido Tommasi, 'Il mio corso di cucina', questo libro presenta 75 squisite ricette illustrate didascalicamente step by step (come gli altri della collana). Il volume è inoltre diviso in tre parti, che non corrispondono tanto al livello di difficoltà quanto all'impegno richiesto nella realizzazione della ricetta. Grazie ai trucchi e alle tecniche degli chef, anche i piatti più evoluti sono alla portata di tutti: persino una scenografica pièce montée.

TECNICHE DA CHEF

di Keda Black, Guido Tommasi Editore, a 25 €



"L'idea è di proporre ricette facili... con una caratteristica che le renda non banali: un trucco imparato da uno chef, un'astuzia... che regali al piatto un tocco di eleganza in più."

dall'introduzione del volume



LE RICETTE DEI DESIGNER

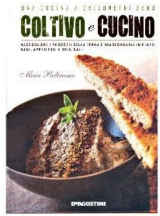
collana di Editrice Compositori, 19 € a volume

È alla terza uscita l'insolita ed elegante collana nata dalla collaborazione tra Ottagono e Gaggenau, un progetto che prevede 7 libri a tema. In ciascuno, 70 designer raccontano - anche graficamente - il proprio rapporto con il cibo e il modo, tutto personale, di essere creativi in cucina, con ricetta. Dopo 'Stuzzicati dal design' e 'Cavolo che design', esce 'Design al dente', dedicato alla pasta.

COLTIVO E CUCINO

di Maia Beltrame, Edizioni De Agostini, a18 €

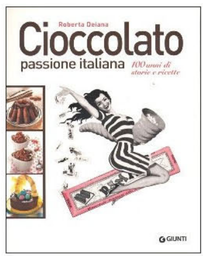
Ricette raffinate e gustose, illustrate dalle belle fotografie di Giandomenico Frassi, che ha collaborato per anni con Sale&Pepe. Tutte a base di tuberi, bulbi, rizomi e altre bontà sotterranee. Un'utile guida per conoscere e cucinare i prodotti che crescono sotto il suolo, seguendo le nuove tendenze dell'orto fai da te e della cucina a "Km zero". Oltre a cipolle, patate, carote, aglio e rapanelli, trovate barbabietole, zenzero, lampascioni, topinambur e sedano rapa, perfino curcuma e tartufo. Da coltivare e poi cucinare con soddisfazione.



CIOCCOLATO PASSIONE ITALIANA

di Roberta Deiana, Giunti, a 14,90 €

Cento anni di storie e ricette dedicate al Cibo degli Dei: dai primi del Novecento, tra immagini della memoria collettiva e ricette della tradizione alle più recenti, scorre la genuina passione per il cioccolato, che sollecita il gusto e la creatività degli italiani in cucina. Un secolo visto attraverso la storia di un prodotto (e di un'azienda, la Zaini) tra passione e impegno nella ricerca della qualità.





FRITTI DOLCI E SALATI

di Ernst Knam, Mondadori Ed, a 16,90 €

Da uno dei grandi protagonisti della pasticceria contemporanea, Maestro pasticciere, un volume dedicato al mondo della frittura perfetta: trucchi e segreti accompagnano più di 70 ricette di fritti dolci e salati, a base di carne, pesce, verdure, pasta, riso, fiori e frutta. Knam rivisita i piatti tipici della tradizione italiana, reiventandoli con creatività, e ne propone di originali, ispirate alla cucina orientale.

Città slow

TOUR TRA I PICCOLI CENTRI CHE HANNO SCELTO DI VIVERE "A RITMO LENTO". TRA NATURA, OPERE D'ARTE E TIPICITÀ ENOGASTRONOMICHE

testo di Paola Mancuso,
in cucina Claudia Compagni,
foto di Alkèmia,
stylist Stefania Aledi







Dall'alto, in senso orario: la chiesa di Sant'Agostino a Città Sant'Angelo (Pe)e le ferratelle, tipico dolce abruzzese; veduta della Rocca e dellaTorre dell'orologio a Brisighella (Ra); i confetti della Petresciata, specialità della storica confetteria Mario Mucci, nei dintorni di Trani; la cattedrale di Trani.





Che cos'ha in comune Amalfi, la solare perla della Costiera nota per il suo limoncello, con Chiavenna, intatto centro delle montagne lombarde famosa per la sua bresaola? E Acqualagna, capitale del tartufo bianco, con Greve in Chianti, porta di uno dei nostri principali territori vinicoli? Sono luoghi a misura d'uomo, del buon vivere e della buona tavola. Cittadine dove non solo arte, paesaggio, gastronomia e tradizioni si trovano in felice combinazione, ma che si impegnano a farne un credo. Risale al 1999, infatti, la nascita dell'associazione Cittaslow, rete di comuni (in Italia ad oggi sono oltre 70) che hanno sposato i principi di sviluppo sostenibile del movimento Slow Food di Carlo Petrini, con l'obiettivo di applicarli al vivere quotidiano (info: www.cittaslow.org). Qualche esempio? Immersa nel verde dell'Appennino romagnolo, a poca distan-

> *segue a pag. 115*



Spoja lorda,
(Brisighella) pag. 114

SPOJA LORDA

PER 4 PERSONE
200 g di farina - 2 uova - 200 g di squacquarone - 100 g di parmigiano reggiano grattugiato - 1,2 l di brodo di carne (meglio se di gallina) - noce moscata - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Disponete la farina a fontana sulla spianatoia, sgusciatevi al centro le uova, unite 1 cucchiaino d'olio, sale e lavorate per almeno un quarto d'ora, finché la pasta risulterà soda, liscia ed elastica. Formate una palla, copritela e fatela riposare a temperatura ambiente.
● **2** Nel frattempo, preparate il ripieno. Mettete lo squacquarone in una ciotola, unite il parmigiano, profumate con noce moscata grattugiata e amalgamate bene. Dividete la pasta a metà e stendetela in due sfoglie sottili. Spalmate su una sfoglia il composto di formaggio in uno strato di circa 2 mm di spessore, aiutandovi con una spatola. Sovrapponete l'altra sfoglia e passatevi sopra il matterello, pressando un poco.
● **3** Con la rotella dentellata, ritagliate dalla sfoglia tante strisce di circa 2 cm di larghezza, poi procedete allo stesso modo nell'altro senso, ricavando tanti quadretti di 2 cm circa di lato. Trasferiteli su un vassoio infarinato e lasciateli asciugare per qualche minuto. Portate a ebollizione il brodo, immergetevi la "spoja lorda" e cuocetela per 5 minuti. Servite con parmigiano a parte.

FACILE
● **Preparazione 1 ora** ● **Cottura 5 minuti** ● **490 cal/porzione**

FIADONI

PER 6 PERSONE
300 g di farina - 2 uova - 1 tuorlo - 1/2 bicchiere d'olio extravergine d'oliva - 1/2 bicchiere di latte - burro - sale
per il ripieno: 350 g di formaggio fresco di pecora - 2 tuorli - 1 bicchierino di vino bianco - 100 g di zucchero

● **1** Disponete la farina a fontana, sgusciatevi le uova, aggiungete l'olio e il latte incominciate a lavorare con le mani fino a ottenere un impasto morbido e omogeneo. Raccoglietelo a palla, copritelo e lasciatelo riposare per 1 ora.
● **2** Nel frattempo, grattugiate il formaggio e raccoglietelo in una ciotola; incorporatevi i tuorli, lo zucchero e il vino e amalgamate bene (il composto deve avere la consistenza simile a quella delle polpette).
● **3** Stendete la pasta e utilizzatene i 3 quarti per foderare 12 stampini unti di burro, facendo uscire un po' di pasta dai bordi. Riempiteli con il composto di formaggio preparato e ripiegate un po' i bordi della pasta per creare una piccola cornice sul ripieno.
● **4** Con la pasta rimasta formate tante strisce della larghezza di 1 cm e guarnite i fiadoni formando una croce. Spennellate la superficie dei fiadoni con il tuorlo leggermente sbattuto e cuocete nel forno già caldo a 180° per 35 minuti o finché saranno dorati. Serviteli caldi o tiepidi.

FACILE
● **Preparazione 1 ora** ● **Cottura 35 minuti** ● **580 cal/porzione**

BRASCIOLE AL SUGO

PER 4 PERSONE
8 fettine di carne di manzo (circa 500 g) - 80 g di mortadella a fettine - 100 g di pecorino - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 spicchio d'aglio - 2 dl di passata di pomodoro - 2 dl di vino rosso - 1 cipolla - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Riducete il pecorino a bastoncini e pulite il prezzemolo. Stendete le fettine di manzo su un piano di lavoro, appiattitele leggermente, strofinatele con l'aglio sbucciato e copritele con una fettina di mortadella. Disponetevi sopra 2-3 foglie di prezzemolo, un bastoncino di pecorino, sale e pepe. Arrotolate le brasciole su se stesse e fermatele con spago da cucina.
● **2** Sbucciate la cipolla, affettatela sottile e mettetela in un tegame di terracotta con abbondante olio d'oliva. Appena prende colore, adagiatevi le "brasciole" preparate e fatele rosolare. Bagnate con il vino, fatelo ridurre a fuoco vivace e aggiungete la passata di pomodoro. Regolate di sale e pepe e continuate la cottura a fuoco basso per almeno 30 minuti.
● **3** Servite le" brasciole" con un po' del loro sugo. Quello rimanente è ottimo per condire la pasta (orecchiette o ziti).

FACILE
● **Preparazione 40 minuti** ● **Cottura 40 minuti** ● **520 cal/porzione**



Fiadoni (Città Sant'Angelo/Penne)

In queste pagine: bicchieri Bitossi, Bormioli Rocco, Zara Home; piatti Fasano, Ceramiche Pesaro. Indirizzi a pag.8

Brasciole al sugo (Trani)



> segue da pag. 113

za da Faenza, Brisighella è una paciosa cittadina "slow" con poco più di 7.000 anime. Conosciuta fin dall'antichità come centro termale, conserva un borgo medievale che racchiude la singolare via degli Asini, antica strada coperta sopraelevata scandita da archi. Antica è pure la coltivazione dell'ulivo, da cui si ricava l'extravergine Brisighello Dop, orgoglio locale. Il territorio offre altre tipicità, salvaguardate fino ad oggi: la carne di Mora romagnola (razza suina autoctona, eccellente per salami e prosciutti), la pera Volpina (piccolo frutto dimenticato), i tartufi. E una pasta fresca fatta a mano diversa da tutte le classiche paste emiliano-romagnole (cappelletti & co.): la "spoja lorda", quadretti di pasta fatta a mano farciti con il tipico squaquarone, tradizionalmente serviti in brodo, ma anche nella variante con ragù.

Città Sant'Angelo e Penne sono Cittaslow nell'entroterra di Pescara, in Abruzzo, zona dove si produce l'extravergine Dop Aprutino Pescarese. La prima è un borgo di chiese e palazzi circondato da uliveti e vigneti, che da pochi mesi ha ottenuto la Bandiera verde, che premia la qualità e il rispetto dell'ambiente. Un must è la passeggiata panoramica che si affaccia da un lato verso il mare e dall'altro verso i monti. A soli 12 km, Penne ha un nucleo storico eccezionalmente conservato, con edifici in mattoni a vista. Il cuore dell'agricoltura di questo territorio (olio, vino e formaggio) prende forma in una specialità tradizionale che li riunisce tutti: il fiadone, un dolce legato alla Pasqua, anche se è facile trovarlo nelle panetterie tutto l'anno, in versione dolce o salata, torta o monoporzione.

Anche il paesaggio delle Murge, tra frantoi e masserie, è di una forte ruralità. Eppure è in questo angolo di Puglia che spuntano magnifici monumenti in pietra bianca, dalle forme purissime: dal celebre Castel del Monte alla cattedrale di Trani. I ristoranti dell'affascinante cittadina offrono cucina di mare e di terra: dai conosciutissimi "riso patate e cozze" alle tipiche brasciole, un tempo rigorosamente di carne di cavallo.

Pollo Katoum

GUSTOSO NELLA SUA SEMPLICITÀ, ARMONIZZA SAPORI FAMILIARI CON AROMI D'AFRICA

di Francesca Tagliabue, in cucina Livia Sala, foto di Maurizio Lodi, stylist Laura Cereda

Il pollo, carne economica e di facile allevamento, è molto comune sulle tavole africane, e lo si incontra nella cucina di tutta la parte occidentale del continente africano intorno al Golfo di Guinea; questo piatto in particolare è diffuso in Costa d'Avorio. Curiosamente, questa ricetta semplice e gustosa utilizza come soffritto tre fra gli ingredienti più diffusi nelle tradizioni culinarie del Mediterraneo del Sud, Nordafrica incluso: una semplice base di pomodoro, cipolla e aglio (talvolta peperoncino) rosolati in olio che ha poi preso piede perfino oltreoceano, nelle cucine caraibiche Creola e Cajun, a seguito dell'espansione spagnola in Centroamerica. L'olio usato in Costa d'Avorio per preparare il pollo Katoum non

> segue a pag. 118



> *segue da pag. 117*

è di oliva, naturalmente. Si utilizza l'olio di palma, secondo gli esperti di cucina africana unico nel dare un inimitabile sapore, consistenza e colore ai piatti. In alternativa, viene usato il delicato e gradevole burro di karité (pianta assai diffusa nel centro dell'Africa occidentale), che è da noi conosciuto per le sue proprietà cosmetiche. Lo zenzero è un altro ingrediente prediletto delle cucine dei paesi che si affacciano sul Golfo di Guinea: lo sciroppo, preparato in tutte le case, è considerato un toccasana per il mal di gola. In una cucina semplice ed essenziale come quella della Costa d'Avorio le spezie vengono usate per dare sapore ai cibi, anche in misura minore rispetto al Nordafrica. Il pollo Katoum si serve poi con l'Aloco o Aloko, piccole banane sbucciate, tagliate a rondelle e dorate nell'olio di palma; vengono servite con una salsa piccante di pomodoro, cipolla e peperoncino fresco tritati, rosolati nella stessa padella usata per le banane e cotti con poca acqua. Le banane fritte si usano in gran parte di Africa e Caraibi.



POLLO KATOUM

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

2 polli piccoli o 1 grosso, già puliti - 1 cetriolo - 1 pomodoro - 1 cipolla - prezzemolo riccio (o coriandolo) per la marinata: 2 cucchiaini di curry in polvere - 2 cipolle tritate finissime - 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro - 1 cm di zenzero fresco, spellato e grattugiato - 1 cucchiaio di olio di oliva - sale e pepe per la salsa al pomodoro: 2 pomodori maturi e sodi - 1 cipolla - 2 spicchi d'aglio spellati e schiacciati - 1 foglia di alloro - 1 tazzina d'olio di semi di arachidi - sale - 3 grani di pepe nero

● **1** Lavate e tagliate a pezzi i polli. Versate e mescolate gli ingredienti della marinata in un tegame, unite i pezzi di pollo e fateli rosolare per circa 10 minuti a fuoco medio basso, girandoli da tutti i lati.
● **2** Preparate la salsa: private i pomodori, ben lavati, di semi e acqua di vegetazione e tagliate la polpa a dadini piccoli. Spellate la cipolla e tritatela grossolanamente. Scaldate l'olio di semi in una piccola padella e soffriggete a fuoco basso la cipolla; aggiungete il pomodoro a dadini, 1 pizzico di sale, l'aglio, i grani di pepe (interi o sbriciolati) e l'alloro, se vi piace. Coprite e fate cuocere a fuoco lento per 10 minuti.
● **3** Sgocciolate il pollo dal fondo di cottura e passatelo sulla piastra calda per 10-15 minuti, girandolo a metà cottura. Rimettete il pollo nella marinata, girandolo per bagnarlo da tutti i lati, e lasciatelo insaporire per altri 10 minuti. Rimettetelo poi sul grill fino a quando non sarà ben dorato da tutti i lati. Disponete i pezzi di pollo caldi in un piatto da portata, guarnitelo con il cetriolo, la cipolla e il pomodoro puliti e tagliati a fettine sottili. Spolverizzate il tutto con prezzemolo e, a piacere, con erba cipollina, tagliuzzata con le forbici. Servite con la salsa.

FACILE ● **Preparazione 25 minuti** ● **Cottura 30 minuti + il riposo** ● **450 cal/porzione**

UN MESSAGGIO PER LA COSTA D'AVORIO

La Costa d'Avorio è un paese che ha vissuto diverse, gravissime crisi di tipo politico militare, l'ultima nel 2010, i cui effetti si fanno ancora sentire. I primi a fare le spese di questa situazione sono i più deboli: il CIAI, Centro Italiano Aiuti all'Infanzia, un'Organizzazione Non Governativa, ha deciso di intervenire, con una campagna SMS per tutto il mese di marzo, cui dà volto il simpatico attore e comico Gioele Dix (in foto). Il CIAI si prefigge, con il piccolo contributo di tutti, di offrire nell'immediato assistenza nutrizionale a bambini e donne e di occuparsi in un secondo momento della prevenzione della malnutrizione attraverso piani di formazione specifica e sviluppo, formazione alle mamme per attività generatrici di reddito e piccoli progetti agropastoriali. Il CIAI si batte dal 1968 per difendere il bambino e i suoi diritti fondamentali come persona - alla vita, alla salute, alla famiglia, all'educazione, al gioco e all'innocenza. Tutte le modalità per partecipare alla campagna le trovate sul sito del CIAI (www.ciai.it), sulla sua pagina Facebook (www.facebook.com/ciaionlus) e su Radio101.



SALE&PEPE SHOPPING

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



9 TORTE CAMEO

Cameo ha creato 9 torte, un nuovo impasto fresco a partire dal quale è possibile preparare, in modo semplice e veloce, con l'aggiunta di pochi ingredienti, 9 diversi tipi di golosi dolci da forno. Tutte le ricette si trovano sul retro della confezione.



CAFFÈ MONORIGINE

I Caffè Monorigine Altromercato sono una linea per moka composta esclusivamente di caffè 100% arabica, provenienti da quattro paesi che vantano una lunga tradizione nella coltivazione di questo prezioso frutto: l'Etiopia, il Nicaragua, il Messico e la Dominica.



MUTTI PRESENTA INTENSO

Intenso è il primo sugo pronto pensato per condire pasta all'uovo, ripiena e gnocchi. Un battuto fine di sedano e cipolla, rosolato con pomodori dolci e succosi: ingredienti base genuini per un sugo corposo, perfetto con sfoglie casarecce perché si lega armoniosamente alla pasta ruvida e porosa.



BURRO CHIARIFICATO PREALPI

Il Burro Chiarificato Prealpi è particolarmente indicato per gli usi in cucina in quanto non scoppietta in padella, non annerisce, rende di più in cottura e dura di più, proprio perché l'acqua nel burro chiarificato è stata eliminata.



FUNGHI CHAMPIGNON BONDUELLE

I Funghi Champignon Cotti al vapore Bonduelle sono una gustosa novità della linea di verdure al naturale Cuore di Raccolto, cotte al vapore con l'utilizzo di temperature basse e tempi di cottura brevi con la sola aggiunta di sale per preservare al meglio gusto e qualità.



OLIO CUORE

Grazie alla presenza di acido linoleico, Olio Cuore, nell'ambito di una dieta varia ed equilibrata, contribuisce al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue. Olio Cuore, grazie al suo gusto gradevole e leggero, è particolarmente indicato per i piatti a crudo.



SALI SPECIALI TAPPOMACINA

La nuova linea di Sali Speciali Cannamela è composta da sei sali: Sale Iodato, Sale Affumicato al Legno di Faggio Italiano, Sale Blu di Persia, Sale Rosa dell'Himalaya, Sale Grigio di Bretagna, Sale Rosso all'Alea delle Hawaii.



PANNA ACIDA MEGGLE

La panna acida Meggle è una panna pastorizzata che si trova già pronta nel banco frigo. È ideale per rendere cremose zuppe e minestre, ingrediente "segreto" per ottime cheesecake, è anche così semplicemente un contorno ideale per verdure e pesce magro.



COTECHINO MODENA IGP

Il Cotechino Modena IGP è un prodotto della tradizione in grado di sposarsi anche con le ricette più moderne. Il Cotechino Modena, grazie alla sua particolare versatilità in cucina, viene sempre più apprezzato anche al di fuori dei mesi freddi e come ingrediente in ricette gustose e creative.



DA ZAINI EMILIA

Emilia è il cioccolato fondente extra ideale per chi ama cimentarsi nella realizzazione di mille golosità. Il suo sapore e i pratici formati hanno decretato il cioccolato Fondente extra Emilia come il preferito dagli italiani tra i cioccolati per cucinare.



POMMERY POP

Pommery Pop dal colore oro pallido e profumo fresco, ha un gusto equilibrato nelle note fruttate, ruffiano ed invitante. Ideale per aperitivi, stuzzichini e snacks veloci.



CRUMBLE S. MARTINO

Cleca S. Martino ha arricchito la linea Gustati la Vita con il nuovo Crumble con cereali e fibre. Con la sola aggiunta di frutta a piacere e secondo l'antica tradizione inglese, permette di preparare un dolce genuino adatto per colazione o per fine pasto.



INSOLIA ZONIN

Zonin presenta Insolia IGT Sicilia, Feudo Principi di Butera, morbido, pieno e vellutato, al naso e al palato è ricco di sentori di frutta tropicale e note di mela e melone. Presenta un gradevole finale di mandorla.



100% POLPA MELA MIRTILLO

Polpa 100% Frutta Mela-Mirtillo è la nuova mousse Valfrutta che unisce la dolcezza della mela all'intensità del mirtillo: un delizioso gusto ricco di vitamine e sostanze benefiche e con un apporto di solo 44 Kcal per 100 grammi.



ACETO BALSAMICO FINI

Al top della gamma tra gli Aceti Balsamici Fini Limited Edition, è un aceto contraddistinto dalle 4 Foglie che indicano un prodotto di qualità superiore, presentato in una bottiglia taglio diamante e dall'aspetto ricercato. Dal gusto bilanciato, ha una dolcezza fine e gradevole.



SALE AL TARTUFO

Il Sale al Tartufo di Tenuta Fontanara è un prezioso sale marino con scaglie di tartufo nero, condimento ideale per insaporire carne alla brace, omelette e uova al tegamino. Per veri amanti del tartufo.



PERUGINA PRESENTA I NUDI

I Nudi Perugina sono una nuova linea di cioccolatini e tavolette che rappresentano il perfetto connubio tra gusto, olfatto e vista. I cioccolatini sono coppette di cioccolato finissimo ripiene di due diversi strati di creme ricoperte da croccanti granelle.



FAIRY

Fairy Platinum, nella versione Original e Lemon, è un detergente completo per lavastoviglie nel formato in "caps". Grazie all'azione dei tre liquidi, Fairy Platinum unisce all'incredibile pulito un'azione sgrassante per la lavastoviglie, aiutando ad eliminare la formazione di grasso in scarichi, erogatori d'acqua e filtri.

NEL NUMERO DI APRILE

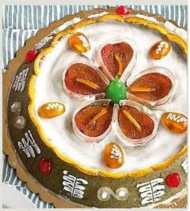


PRIMAVERA E DINTORNI
Mini quiche all'uovo di quaglia, nidi di pasta, torta di riso, costolette glassate e paste di meliga con crema di mascarpone: il primo invito all'aperto accosta con semplicità piatti creativi e memorie di cucina tradizionale.



AGNELLO D'ABRUZZO
Sotto il sapiente tocco di un pluristellato chef chietino, Peppino Tinari, la più tipica carne pasquale acquista nuovi sapori e colori.

LA CASSATA
Storia, segreti e varianti del capolavoro della pasticceria siciliana: un delicato equilibrio di profumi celato sotto la dolcezza di una copertura istoriata.



in edicola dal 20 marzo

SALE&PEPE
n. 3 MARZO 2013

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano laura.maragliano@mondadori.it

REDAZIONE
Livia Fagetti fagetti@mondadori.it (caporedattore)
Barbara Galli barbara.galli@mondadori.it (caporedattore)
Mariateresa Carlucci carlucci@mondadori.it (caposervizio)
Enza Dalessandri enza.dalessandri@mondadori.it (caposervizio)
Alessandro Gnocchi gnocchi@mondadori.it (caposervizio)
Cristiana Cassé cristiana.casse@mondadori.it
Barbara Roncarolo barbara.roncarolo@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA
Loredana Maestri lmaestri@mondadori.it (caposervizio)
Cristina Papi cpapi@mondadori.it (caposervizio)
Susanna Meregalli susanna.meregalli@mondadori.it
Diego Stadiotti diego.stadiotti@mondadori.it
Patrizia Zanette zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi cinzia.campi@mondadori.it (responsabile)
Paolo Riosa riosa@mondadori.it (ricerca iconografica)

PROGETTO GRAFICO
Roberto Porta porta@mondadori.it

HANNO COLLABORATO
Stefania Aledi, Alessandra Avallone, Ilva Beretta, Fiammetta Bonazzi, Patrizia Cantoni, Marina Cella, Laura Cereda, Claudia Compagni, Miriam Ferrari, Paola Mancuso, Barbara Mantovani, Francesca Romana Mezzadri, Alessandro Pasinelli Studio, Chiara Patracchini, Antonella Pavanello, Livia Sala, Sandro Sangiorgi, Enrico Saravalle, Mariarosa Schiaffino, Francesca Tagliabue, Sissi Valassina, Beatrice Spagoni, Paola Volpari

Foto: Alkèmia, Marco Azzoni/MDA, Adriano Brusaferri, Luca Colombo/Studio XL, Maurizio Lodi, Francesca Moscheni, Michele Tabozzi, Michele Mulas

SALE&PEPE SERVIZIO CLIENTI
Volete fare un abbonamento o dovete segnalare un disservizio?
Tel.199111999 (da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 19.00; costo massimo della telefonata € 0,12 + IVA al minuto senza scatto alla risposta, per cellulari costi in funzione dell'operatore); per chiamate dall'estero +39.041.509.90.49; fax 030.3198202;
e-mail: abbonamenti@mondadori.it; internet: www.abbonamenti.it

Servizio collezionisti Avete perso un numero di Sale&Pepe? tel. 199162171; fax 02-95970333
e-mail: collez@mondadori.it
Distribuzione Distribuzione a cura di Press Di srl.

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE: 20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421. Casella postale n. 1833, 20101 Milano. Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I.
CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ: Mondadori Pubblicità S.p.A.
SEDE CENTRALE: 20090 Segrate (Mi) - Tel. 027542.1 - Fax 02/75422302.

Pubblicazione registrata presso il Tribunale di Milano n. 464 del 8/9/1986.
Stampa ELCOGRAF S.p.A., via Mondadori, 15, Verona. Distribuzione a cura Press-Di srl.
Servizio arretrati/collezionisti a cura di Press Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl "Collezionisti" (Tel. 199162171; Fax 0295103250; email: collez@mondadori.it), conto corrente postale n° 77270387.
Garanzia di riservatezza agli abbonati: L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o cancellazione ai sensi dell'art. 7 del D. leg. 196/2003 scrivendo a: Press-Di srl Ufficio Abbonamenti: Casella postale n. 77003101 email: abbonamenti@mondadori.it

MONDADORI

Accertamento Diffusione Stampa - Certificato n. 7490 del 20 dicembre 2012

Questo periodico è iscritto alla FIEG Federazione Italiana Editori Giornali




Villeroy & Boch
1748
COTTAGE
C'È PIÙ GUSTO SULLA TAVOLA
Scopri l'esclusiva promozione del servizio Cottage in vendita a un prezzo decisamente speciale.
E acquistando cinque pezzi* il sesto è in omaggio.
* Piatti piani, piatti fondi, piatti frutta e tazzina caffè espresso con piattino
Villeroy & Boch, Arti della Tavola,
Via S. Sandri 2, 20121 Milano, tel. 02 655 84 91
WWW.VILLEROY-BOCH.COM
Promozione valida sino a giugno 2013